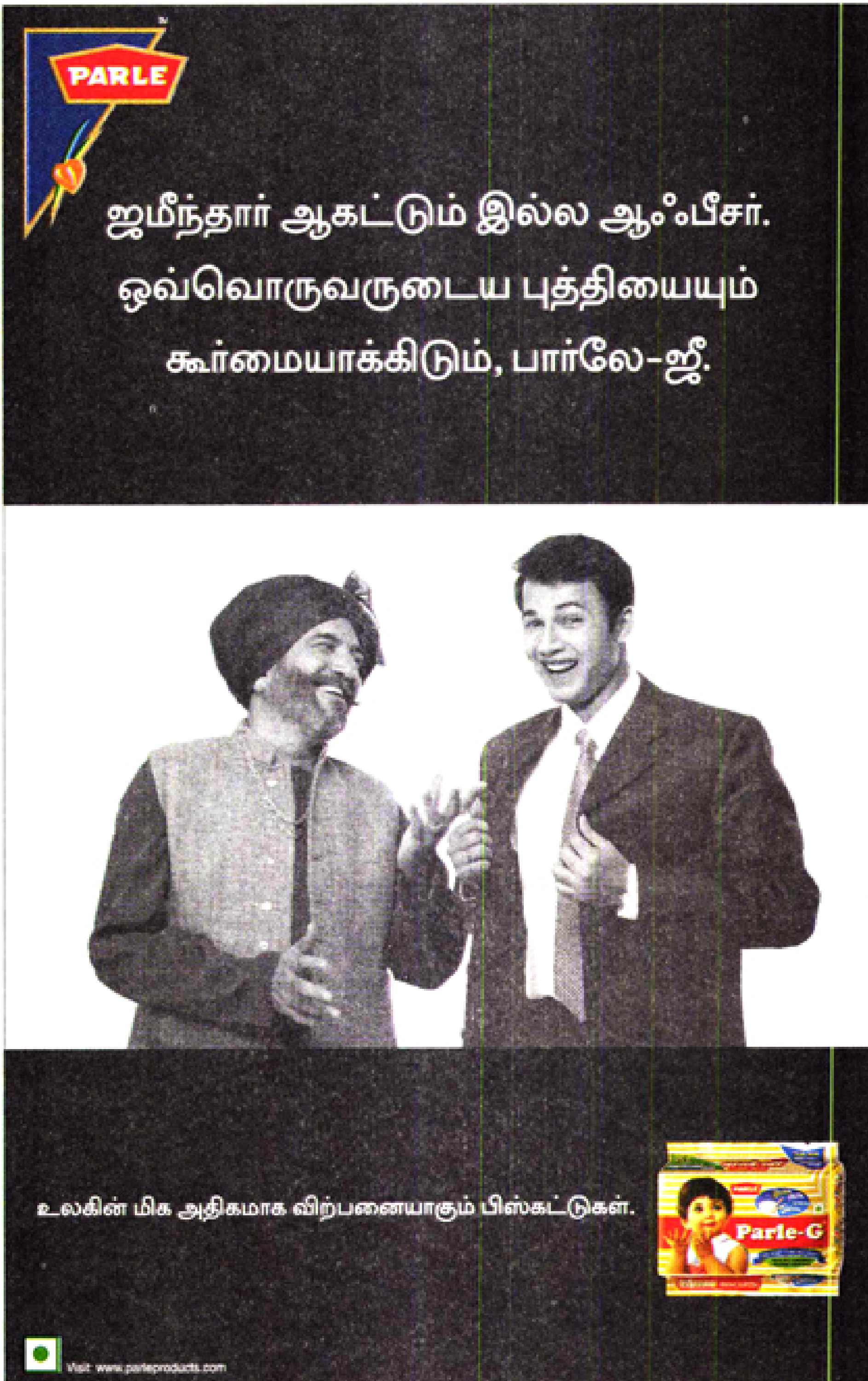
மங்கையர் மலர்



உணவில் இருக்குது ஆரோக்கிய ரகசியம்!

'யோகாசார்யா' சுந்தரம்


PARLE
ஜமீந்தார் ஆகட்டும் இல்ல ஆஃபீசர்.
ஒவ்வொருவருடைய புத்தியையும்
கூர்மையாக்கிடும், பார்லே-ஜீ.
உலகின் மிக அதிகமாக விற்பனையாகும் பிஸ்கட்டுகள்.
Parle-G
Visit: www.parleproducts.com

மங்கையர் மலர்

மார்ச் 2004



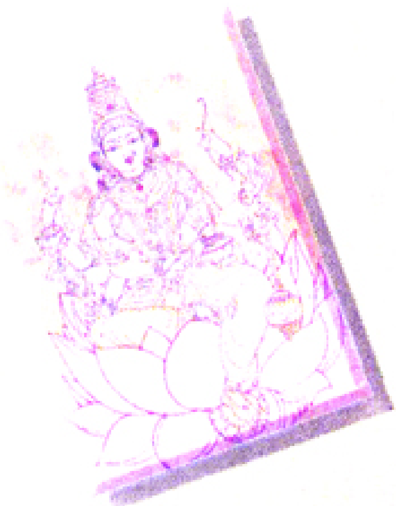
உணவில் இருக்குது ஆரோக்கிய ரகசியம்!

- யோகாசார்யா சுந்தரம்

இலவச இணைப்பு







மலர் : 24

இதழ் : 2

மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட் ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

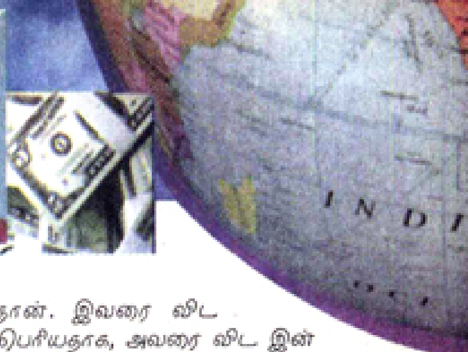
இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்


எங்களது புதிய டைமண்ட் ஷோரூமிற்கு வருகை தாருங்கள்
LKS DIAMONDS
விசாலமான ஷோரூம்
புதிய டிசைன்கள்
தனிப்பட்ட உபசரிப்பு
T.NAGAR LKS
GOLDHOUSE PVT. LTD.
ISO 9001 - 2000 Certified
தளம் 1 : தங்கம், தளம் 2 : வெள்ளி, தளம் 3 : வைரம்.
60, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 7. Ph: 5519 7777


LEONARDO olive oil
LEONARDO olive oil
A PRODUCT OF
DALMIA CONTINENTAL PRIVATE LIMITED
World's healthiest cooking oil.
Suitable for cooking all types of Indian cuisine
Reduces bad cholesterol Healthy for
Heart, blood pressure, diabetes and obesity
Helps prevent cancer - Good for your skin
Only 1/3rd the quantity of normal oil required
Reusable, hence economical Perfect aroma
and flavour Suitable for dressing,
flavouring, condiments Rich source
of antioxidants - Vitamins A, D, E and K
LEONARDO olive oil
LEONARDO
Extra Virgin Olive Oil
Stockist : BUSSI TECH
No. 40, Habibullah Road, T.nagar, Chennai - 600 017.

சில வார்த்தைகள்...





ஒரு கதை படித்திருப்பீர்கள். அரசன் ஒருவன், தன்னிடம் வந்து யாசகம் கேட்ட ஒரு மனிதனுக்கு, ''உனக்கு என்ன வேண்டும்?'' என்று கேட்டானாம். ''எனக்கு நிலத்தைத் தானமாகக் கொடுங்கள்'' என்றானாம் குடிமகன். ''சரி, இதோ எதிரில் இருக்கிற நிலத்தில் நீ இன்று சூரியன் மறையும் நேரத்திற்குள் எவ்வளவு தூரம் போகிறாயோ, அவ்வளவு உன்னுடையது'' என்றானாம் அரசன்.

குடிமகனுக்கு ஒரே சந்தோஷம். முதலில் நடக்க ஆரம்பித்தவன், பிறகு வேக நடை, ஓட்டம்



மாயமானின் பின்னால் ஓர் ஓட்டம்!

என்றாகி தலைதெறிக்க ஓட ஆரம்பித்தானாம். சூரியன் மறைவதற்குள் எவ்வளவு தூரம் ஓட முடியுமோ, அவ்வளவு தூரம் ஓடினால் அவ்வளவும் அவனுக்கே அல்லவா? பசி, தாகம் அனைத்தையும் மறந்து வெறிபிடித்தவன் போல் ஓடியவன் கடைசியில் சுருண்டு விழுந்தான்.

இன்று நம்மைச் சுற்றி நடக்கும் போட்டா போட்டிகளைப் பார்க்கும்போது இந்தக் கதைதான் நினைவுக்கு வருகிறது. இன்னும் கொஞ்சம், இதை விடக் கொஞ்சம் அதிகம்; பிரம்மாண்டம் என ஒருத்தரைப் பார்த்து ஒருத்தர் அதிகமாக்கிக் கொண்டே போகிறார்கள். எல்லாமே பிரம்மாண்டமான அமைப்புகள்தான். பெரிய கம்பெனிகள்தான், பெரிய வியாபாரம்தான். இவரை விட அவர் பெரியதாக, அவரை விட இன்னொருவர் பெரிதாக எனப் போட்டி போட்டுக் கொண்டு பிரம்மாண்டம் ஆக்கிக் கொண்டே போகிறார்கள். கடைகள், கம்பெனிகள் எல்லாமே வானளாவ நிற்கின்றன. எல்லாம் உலகமயமாக்கல்தான். பிரம்மாண்டம்தான். சிறியது என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. இதனால் முடிந்தவர்கள் எல்லாம் பிரம்மாண்டத்தை நோக்கி ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள்

இதிலே சிறியது, நடுத்தரமானது என்பதற்கே இடமில்லாமல் போய்க் கொண்டு இருக்கிறது. நமக்குமே எளிமையான ஒன்று என்றால் அலட்சியமாகப் புறந்தள்ளும் மனோபாவம்தான் வளர்ந்து கொண்டு இருக்கிறது. ஆர்ப்பாட்ட, ஆரவாரமான பாடல்களும், பிரம்மாண்டமான அமைப்புக்களும்தானே பிடிக்கிறது. உள்ளூரில் காதல் பாட்டுப் பாடும் கதாநாயகனை யார் விரும்புகிறார்கள்?

'இன்னும் கொஞ்சம் கூட...' எனும் மனப்போக்கு நம் எல்லோருக்குமே பரவ ஆரம்பித்து விட்டது நாகரீகமாக. நான்கைந்து உடைகள் இல்லை, அலமாரி நிறைய உடைகள் என்றால்தான் பெருமை. ஹாலின் சுவரை மறைக்கும்

மஞ்சுளா ரமேஷ்



அளவு பெரிய டீவி, பெரிய சமையலறை உபகரணங்கள். இன்னும் இப்படி எல்லாமே பிரம்மாண்டமாகி புலி வாலை பிடித்த கதையாகி விட்டது. இனி இந்தப் போக்கை விட முடியாது என்ற அபாய நிலைக்கு வந்தாகி விட்டது.

''ஒன்று வாங்கினால் இன்னும் என்ன கொடுப்பாய்? ஒன்று இரண்டு மூன்று என வரிசைப்படுத்து!'' எனக் கூறும் காலமாகி விட்டது.

''நெல்லுக்குப் பாய்ச்சும் நீர் ஆங்கே புல்லுக்கும் பொசியும்'' ''யானையின் வாயிலிருந்து சிதறும் ஒரு கவளத்தின் பகுதி நூற்றுக்கணக்கான எறும்புகளுக்கு உணவாகும்'' என்றெல்லாம் நம் பெரியவர்கள் சொல்லி வந்தார்கள். உலகம் எல்லோருக்கும் உரியது, நெல்லின் தண்ணீர் புல்லையும் வாழவைக்கிறது, யானையோடு எறும்புகளும் வாழ வேண்டும் என்று வலியுறுத்தி னார்கள். எல்லா தரப்பு மக்களும் நலமாக வாழும் போதுதான் அங்கே ஆரோக்கியமான 'பாலன்ஸ்டாக' இருக்கின்ற சமூக அமைப்பு உருவாகும்.

ஆனால் இன்றைக்கு? பெரியவை மட்டுமே வாழும் என்றாகி விட்டது. மிகப் பெரும் உலகளாவிய குளிர்பானக் கம்பெனிகளின் அரக்கத்தனமான விசுவரூபத்தால் உள்ளூர் தொழில்கள் எத்தனை நசுங்கின. இந்தப் போக்கு எல்லாத் துறைகளிலும் பரவி விட்டது.

பணம் வசதி இருப்பவர்கள் பிரம்மாண்டமாக ஒன்றைச் செய்து தங்களை நிலைநிறுத்திக் கொள்கிறார்கள். மற்றவர்கள் அபாயகரமான கடன்களை வாங்கி அப்படித் தங்களை நிலை நிறுத்திக் கொள்ள முயல்கிறார்கள். கொஞ்சம் நிதானிப்பவர்கள், யோசிப்பவர்கள் பின்தங்கியே போக வேண்டியதுதான். இதை நீங்கள் வியாபாரம், பத்திரிகைகள், டீ.வி. தொடர்கள், விற்பனைப் பொருட்கள், விளம்பரங்கள் என எல்லா வற்றிற்கும் பொருத்திப் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஒரு செகண்ட் ஓடும் விளம்பரப் படங்களுக்கு அகில இந்திய நடிகரை 'புக்' செய்கிறார்கள்! உழைப்பை மட்டுமே மூலதனமாகக் கொண்ட சிறிய நிறுவனங்கள் என்ன செய்யும்?

இதிலே காலடியிலே நசுங்கிப் போனவை எளிமையும், நிதானமும், யோசித்து அடி எடுத்து வைத்தலுமே! சிறிய அளவிலும், நடுத்தர நிலையிலும் வாழுகின்ற மனிதர்களும், நிறுவனங்களும், அமைப்புகளும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறைந்து வர பிரம்மாண்டங்கள் மட்டும் இன்னும் போட்டியை நிறுத்தாமல் ஓடிக் கொண்டு இருக்கின்றன.

சிங்கங்கள் மட்டுமே வாழ்வது காடு அல்லவே? மான்களும் முயல்களும் எல்லாமும்தான் வேண்டும். ஆறடி மனிதர்கள் மட்டும் அல்லவே சமுதாயம், சிறு குழந்தைகள் முதல் எல்லா வயதினரும் இணைந்ததுதானே இந்த சமூக அமைப்பு.

ஒரு தாய் கண்ணீரோடு என்னிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தார், "என் பையன் ரொம்ப நல்லவன். தனியார் நிறுவனத்திலே நேர்மையா வேலை செஞ்சிக்கிட்டு இருந்தான். கிரெடிட் கார்டு கொடுத்தாங்க. நண்பர்களோட வற்புறுத்தலாலே கடன் வாங்க ஆரம்பிச்சவன், அதை அடைக்க வேறு இடத்திலேர்ந்து வாங்கிக் கட்டறது இப்படியாக வளர்ந்து இன்னிக்கு போலீஸ் தேடும் நிலைக்கு வந்துட்டான். இப்ப எங்க இருக்கான்னே தெரியலை..."

இதுதான் இன்றைய நிலை. இந்த வெளிப்புற மாயாஜால மந்திர வித்தைகளையெல்லாம் ரசிக்கச் செய்கிறார்களே தவிர உள்ளே ஏதேனும் 'பிரம்மாண்டமான' மாற்றம் நிகழ்ந்து இருக்கிறதா என்றால் எதுவுமில்லை. இன்னும் சின்னத்தனமாகத்தான் தன்னைக் குறுக்கிக் கொண்டே போகிறார்கள்.

நம் பெரியவர்கள் மனதை எப்படியெல்லாம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று சொல்லி விட்டுப் போயிருக்கிறார்கள். அகண்ட, பெரிதான, உயரமான கட்டிடங்களை வெளியே கட்டாமல் உள்ளே நிறுத்தச் சொன்னார்கள். 'வசுதேவ குடும்பகம்' என உலகை ஒன்றாகப் பார்க்கச் சொன்னார்கள். ஆனால் வெளியிலே எளிமை, நிதானம் இவற்றைக் கடைப்பிடிக்கச் சொன்னார்கள்.

நாமோ இவற்றைத் தலைகீழாகச் செய்து கொண்டு இருக்கிறோம். ஆனால் ஒன்று - மிகவுயர்ந்த மனிதர்கள் எல்லாம், பிரம்மாண்டமான சாதனைகளைச் செய்தவர்கள் எல்லாம் எளிமையாகத்தான் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் வாழ்க்கை முறையும் எளிமையாகத்தான் இருக்கிறது.

இதையெல்லாம் நாம் சிந்தித்துப் பார்க்கலாம். குழந்தைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். இவற்றை அவர்களின் மனதில் படும்படி சுவையாகச் சொல்லி இந்த மாயமானின் பின்னால் ஓடாமல் - நாமும்தான் - பார்த்துக் கொள்ளலாமே! கலர் கலராக இவற்றையெல்லாம் வேடிக்கை பார்ப்பதோடு நிறுத்திக் கொள்ளலாமே! மனதில் இவற்றைப் பகுத்தறியும் ஜாக்கிரதை உணர்வு வந்து விட்டால் இந்த நீரோட்டம் நம்மை இழுத்துச் செல்லாது!



மெட்ரோ மாம்ஸ்!

இன்று திருமணமான இளம்தாய்மார்கள் பல துறைகளில் தங்கள் திறமையைக் காட்டி வருகிறார்கள். திருமணத்திற்குப் பிறகு கருவுறுதல் வழக்க மானதுதான். ஆனால் இன்று வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள், குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் நாள் வரை வேலைக்குச் செல்லும் கட்டாயத்தில் உள்ளார்கள்.

இன்று பல மல்டி நேஷனல் நிறுவனங்களிலும், கார்ப்பரேட் நிறுவனங் களிலும் பெண்கள் முக்கியப் பதவிகளில் வேலை செய்து வருகிறார்கள்.

இந்த மில்லினியம் தாய்மார்களில் ஒரு பெண்மணி மல்டி நேஷனல் நிறுவனத்தில் பணிபுரிந்து வந்தார் - அதுவும் சீனியர் மானேஜராக! பிரசவ வலி வரத் தொடங்கும் வரை அவர் அந்த நிறுவனத்தின் வருடாந்திர மீட்டிங் கில் கலந்து கொண்டுள்ளார். பிறகு நேரே மருத்துவமனைக்குச் சென்று குழந்தை யையும் பெற்றுக் கொண்டார். ஓரிரு நாட்களிலே, அவர் மீண்டும் வழக்கம் போல் அலுவலகத்திற்கு வந்து விட்டார்.

"அட இவ்வளவு சீக்கிரமா?" என்று பலர் வாய் பிளக்க,

"எல்லாம் சரியாப் போச்சு... இந்த நிறுவனத்தில் முக்கிய பதவியில் இருப்பதால் அதிக நாட்கள் லீவு போட முடியாது" என்றார் அவர்.

குழந்தை பெற்ற மற்றொரு பெண்மணி ப்ரஸ்ட் பம்பு மூலம் தாய்ப்பாலை எடுத்து, ஒரு அலுவலக ஊழியர் மூலம் வீட்டில் உள்ள தன் குழந்தைக்குக் கொடுத்து, வளர்த்து வருகிறார்.

சைனாவில் ஒரு விவசாயப் பெண்மணி விவசாயம் செய்து கொண்டு இருந்தார். பிரசவ வலி வந்தது. வீட்டிற்கு வந்தார். குழந்தையைப் பெற்று எடுத்தார். பிறகு ஓரிரு மணி நேரத்தில் இவர் மீண்டும் விவசாயம் செய்ய

கிளம்பி விட்டாராம்!

ஒரு விளம்பர நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் ஒரு பெண்மணியைச் சந்தித்த போது, தன் அறையில் வயிற்றைத் தொட்டுக் கொண்டு ஏதோ எண்ணிக் கொண்டிருந்தார்.

"என்ன மேடம் என்ன ஆச்சு?" என்று கேட்டதற்கு,

"இரண்டு மணி நேரத்தில் குழந்தை இருபது முறை கால்களை உதைக்க வேண்டும். அது சரியாக உள்ளதா என்று எண்ணிக் கொண்டு இருக்கிறேன், குறிப்பாக மீட்டிங் நடக்கும் போது, குழந்தை வயிற்றில் அதிகம் உதைக்கிறது" என்று சிரிக்கிறார்.

மற்றொரு பெண்மணி ஒரு நாளைக்கு பனிரெண்டு மணி நேரம் வேலை செய்கிறார். இவரைச் சந்தித்த போது, "என் மருத்துவர் சொன்னது போல், என் தலையின் உயரத்திற்குச் சமமாக, என் கால்களை உயர்த்தி வைத்திருக்க முடியவில்லை" என்கிறார் வருத்தத்துடன். இதனால், இரத்தம் சமச்சீராக கருவறைக்குச் செல்லுமாம். "இது மாதிரி ஓய்வு இன்றி வேலை செய்வதால், பிறக்கப் போகும் குழந்தைக்கு எந்தப் பிரச்னையும் ஏற்படக் கூடாது" என்ற கவலை இருப்பதாகத் தெரிவிக்கிறார்.

ஒரு சாஃப்ட்வேர் நிறுவனத்தில் சீனியர் இன்ஜினியராக வேலை செய்து வரும் மற்றொரு கருவுற்ற பெண்மணிக்குப் பிரசவத்தில் சிக்கல் ஏற்படலாம் என்பதற்காக டாக்டர் கட்டாயம் ஓய்வு எடுக்கச் சொல்லி விட்டார். ஆனால் இவரது கம்ப்யூட்டர் நிறுவனம் இவரது வீட்டிலேயே ஒரு கம்ப்யூட்டரைப் பொருத்தி, வீடியோ கான்பிரன்ஸ் மூலமாக வேலை செய்ய உதவிகளைச் செய்துள்ளது.

இன்று நிறையப் பெண்கள், பிரசவம் ஆகும் கடைசி நாள் வரை வேலைக்குச் செல்வதையே விரும்புகிறார்கள். இவர்களை பஸ்ஸிலும், வெளியிலும் பார்க்கும் மற்ற பெண்கள், இப்படி வயிற்றை வைச்சுகிட்டு வேலைக்குப் போக வேண்டுமா? என்று அவர்கள் காது கேட்கும்படியே சொல்கிறார்கள்.

கருவுற்ற நவீன தாய்மார்கள், கருவுறுதல், பிரசவம் பற்றிய பல புத்தகங்களை வாங்கிப் படித்துத் தெரிந்து கொள்கிறார்கள்.

பலர் இன்டர்நெட் மூலமாகவும், சிடி மூலமாகவும் பிரசவம் பற்றியும், குழந்தை பிறப்பு பற்றியும் நிறைய தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். சிலர் தனி வகுப்புகளுக்குச் சென்று விஷயங்கள் தெரிந்து கொண்டு, சந்தோஷமாக குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளத் தயாராகிறார்கள்.

மும்பையில் உள்ள பிரபல மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் டாக்டர் கிரன் என்ன சொல்கிறார் தெரியுமா? என்னதான் பிரசவத்தின் கடைசி நாள் வரை வேலை செய்தாலும், பெண்கள் குழந்தை பெற்ற பிறகு நாற்பது நாட்கள் கட்டாய ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக மிக அவசியம்!" என்கிறார்.

"என்னிடம் பிரசவத்திற்கு வந்த ஒரு பெண் பிரசவம் நடக்கப் போகும் கடைசி நேரம் வரை செல்போனில் பலரிடம் பேசிக் கொண்டே இருந்தார், தன் பிரசவ வலியை மறந்து" என்று சொல்லிச் சிரிக்கிறார்...

மாம்ஸ்... இம்புட்டு மாறிட்டீகளா? என்ன தாயி இது...

— போரூர் ஆர். சீதா

பெரிய டிபன் கேரியர் வாங்கி பெயர் பொறிக்கும்போதே கேரியர் டப்பாவையும் வரிசையாக 1, 2, 3, 4... என்று பொறிக்கச் சொல்லி வாங்கினால் அவசரத்தில் தடுமாறாமல் அடுக்குகளை வைக்கலாம்.

- கி. மஞ்சுளா





மலரும் சுவர்ணயுகம்

இது மக்கள் கூட்டமா அல்லது மானுட சமுத்திரமா என்று பார்த்தவர் வியந்தனர். எத்திசை நோக்கிலும் அலை அலையாக ஜனத்திரள். கண்களில் நீர் பெருக்கெடுக்க, குரல் கரகரக்க, கரங்களை சிரம் மேல் கூப்பிய வண்ணம் "தன்யம், தன்யம்! ஜென்மம் தன்யம்" என்றவாறு சென்றார் ஒரு முதியவர். பக்தி பரவசம் முகத்தில் பொங்க "ஆஹா, இதுவல்லவா வாழ்க்கை" என்று ஆனந்தக் கூத்தாடினார் ஒரு இளைஞர். தன் உள்ளத்தில் உள்ள மகிழ்ச்சி பார்ப்பவரை தாக்கும் வண்ணம் எண்ணற்ற உற்சாகத்தோடு, தன் இரு பிள்ளைகளோடு வேக நடை போட்டார் ஒரு பெண்மணி. இவர் மூவர் மட்டுமில்லை, லட்சக் கணக்கான மக்கள், கண்டவர் பொறாமை கொள்ளும் வண்ணம், பக்தி, ஆனந்த, அன்பு நிலைகளில் தம்மை தாமே மெய்மறந்து பக்தி சங்கீர்த்தனங்களில் ஈடுபட்டவாறு மிகுந்த ஒழுக்கத்தோடு சென்று கொண்டிருந்தனர்.

இந்த அதிசய காட்சி நடப்பது எங்கேயோ அல்ல. நம் சென்னைக்கு மிக சமீபத்தில் உள்ள நேமம் என்னும் ஊரில் இந்த சந்தோஷ நெருக்கடியின் காரணம் ஸ்ரீ கல்கி பகவான், பகவதி பத்மாவதி அம்மாவின் தரிசனம். சூரியனும் சந்திரனும் ஒருங்கே மண்ணிறங்கியது போல் தெய்வீக ஒளியுடன், ஆகாயத்தை உடுத்தியதாய் நீலப் புடவையை தரித்து, கமலப் புன்னகை தவழ, அம்மாவும், அருட்பெருஞ் சோதி உருவம் தரித்ததோ என, கருணைக்கடலாகிய பகவானும் திரளாய் வரும் பக்தர் கூட்டத்தை, கண்களில் கருணை மிளிர, கரம் உயர்த்தி ஆசிர்வதித்த வண்ணம் இருந்த அந்த காட்சி பார்ப்பவர் நெஞ்சை நெகிழ வைத்தது.

ஒரு பக்கம் அவதூறுகள் பரவினாலும், இத்தனை லட்சம் மக்களின் மனதில் அன்பு சிம்மாசனம் இட்டு அமர்ந்திருக்கும் இந்த கல்கி யார்? பத்தே வருடங்களில் கற்பனைக்கும் எட்டாத வளர்ச்சியை அடைந்து, ஆன்மீக புரட்சி நடத்திக் கொண்டிருக்கும் இவரின் நோக்கம் என்ன?

"ஐயா, என் நாக்கில் புற்றுநோய் முற்றியதால் அதை துண்டித்து விட்டனர். வாய் பேசாமையாய் தவி தவித்தேன். கல்கி பகவான் தரிசனத்திற்கு வந்தேன், துண்டித்த நாக்கு மீண்டும் வளர்ந்தது நான்கே வாரங்களில்" என்றவாறு கண்ணீர் மல்க தன் வெளிர் சிவப்பான நாக்கை நீட்டினார் ஒரு பெண். "மது, மங்கை, மாமிசம் போதை" இவை இல்லாமல் நான் இல்லை என்று இருந்தது ஒரு காலம். இன்று இவை இல்லாமல் இருப்பது மட்டுமில்லை 'நான்' என்ற உணர்வே இல்லாத பரிபூரண ஜீவன் முக்தி நிலையில் நிரந்தர ஆனந்த ஸ்திதியை கொடுத்தருளினார் என் பகவான்" என்று நா தழுதழுத்தார் ஒரு இளைஞர். "நான் போவாத ஆசிரமம் இல்லைங்க. எல்லா இடத்திலயும் அன்பை பற்றி, நல்ல குணத்தைப் பற்றி பேசினாங்க. ஆனா இங்க வெறும் வார்த்தைகளை பேசாத, பகவான் அந்த நிலையை கொடுத்துட்டாங்க... இந்த உலகத்துக்கு அளவு இருக்கோ என்னவோ ஆனா என்னுள்ள சொக்க அனுபவிக்க, சுதந்திரத்துக்கு எல்லையே இல்லீங்க" என்றார் இன்னொருவர்.

இந்த நம்ப முடியாத அற்புதங்களுக்கு காரணம் இந்த மக்களின் நம்பிக்கையா என்று கேட்ட போது, சிரித்த வண்ணம் ஒரு பகவத் தாசர். "நம்பிக்கை என்பது ஒரு தொலை நோக்கி போன்றது. விண்வெளியை அருகில் பார்க்க உதவினாலும், விண்வெளியே இல்லை என்றால் அது இருந்து மாத்திரம் என்ன பிரயோசனம்? அதே போல பகவானின் அருள் இல்லையென்றால் அவர்களின் நம்பிக்கை ஒரு சின்ன எதிர்பார்ப்பாக நின்று விடுமே தவிர ஒரு பலனும் தராது" என்றார்.

அன்று ஒரு நாள் அன்னியர் போற்றிய பின், நாம் விவேகானந்தரை உணர்ந்தோம். இன்று மற்றும் ஒருமுறை கற்றறிந்த சான்றோர் பலரும், உலகின் பல்வேறு மூலை களிலிருந்து தூரம் பாராமல் இங்கே வந்து, கல்கியை போற்றி, அவர் தரும் முக்தி ஸ்திதியை, அவர் அருளைப் பெற்றுக் கொண்டு போகையில் நாம், இவ்வளவு அருகில் இருந்து, ஸ்ரீ கல்கியை தெரியாமல் இருப்பது ஆதங்கம் அடையச்செய்கின்ற விஷயமே.

வரும் இதழ்களில், ஸ்ரீ கல்கி, அவர் புரியும் அற்புதங்கள், அவரின் எல்லையில்லா ஞானம் இவை பற்றிச் சிறிது தெரிந்து கொள்வோம். பல ஆயிரக்கணக்கான வாழ்வுகள் மாறின, உறவுகள் மலர்ந்தன, உயிரிழந்த இதயங்கள் மீண்டும் பூத்தன. இந்த பக்கங்களின் நோக்கம், உங்கள் இதயமும் விழித்தெழுவதற்கே.

ஒரு முறை பக்தர் ஒருவர் பகவானிடம் "பகவான், 'ஆனந்தமாக, கால் மேல் கால் போட்டு, அப்பாடா! என் வாழ்க்கையில் இனிமே டென்ஷனே இல்லை' என்று பெருமூச்சு விட்டு சந்தோஷமா இருக்கிற காலம் எனக்கு எப்ப வரும். தாங்க முடியல பகவான். கொஞ்சமே காலம் நான் சந்தோஷமாக இருக்கேன். ஒண்ணு மேல ஒண்ணு கஷ்டங்கள் வந்துட்டே இருக்கு". இதற்கு பகவான் கொடுத்த விடையை அடுத்த வாரம் காண்போம்.

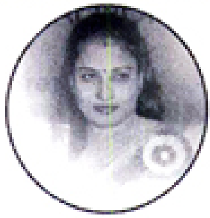
ஓர் அற்புதம் (From the Book "Miracles of Kalki")

குழந்தை மாதவ் இறந்து 20 நிமிடங்களாகி விட்டது என்றார், டாக்டர். குழந்தை மாடியிலிருந்து விழுந்ததில் பலத்த அடி. ஊரார் திகைத்து நின்றிருந்தனர்.

திடீரென குழந்தையைக் கையில் அள்ளிய வசந்தி தன்னுடைய டாக்டர், கல்கி பகவானின் ஸ்ரீ மூர்த்தியிடம் விரைந்து, அவர் பாதத்தில் கிடத்தினாள். கண்கள் பகவான் கண்களில் கலக்க,மூலமந்திரம் 3 முறை உச்சரித்தாள்.

சுற்றி நின்றிருந்தவர்களின் கனத்த மௌனத்தை மங்களகரமான மணியோசை கலைத்தது. குழந்தை உடல் திடீரென உயிர் பெற, அவன் கால் பூஜை மணியில் பட்டுத் தெறித்ததே அந்த ஒலி. எழுந்த குழந்தை சொன்னது, இன்னமும் அதிசயமானது.... "நான் ஒரு சுரங்கப் பாதையின் வழியே மிக மிக வேகமாகப் போனேன். அதன் முடிவில் பிரகாசமாக பகவான் இருந்தார். அவர் என்னிடம் "இப்பொழுது நீ உன் அம்மாவிடம் திரும்பிப் போ. நாம் பின்னர் விளையாடலாம்" என்று சொல்லி என் கைப்பிடித்து, என்னை அழைத்து வந்து இங்கே விட்டுச் சென்றார்". அன்றிலிருந்து குழந்தையின் நடவடிக்கைகளில் மிகப் பெரிய மாற்றம், நிதானம் ஏற்பட்டிருந்தது. ஊரார் இன்றும் வசந்தியின் நம்பிக்கையையும், அது பலித்ததையும் நினைத்து நெகிழ்கின்றனர்.

Angels®
Advanced Clinic
hair, skin & body care
Since 1991
Website: www.angelsadvancedclinic.com



Dr. Radhika Reddy M.A., Ph.D.,
Doctor of Philosophy in Cosmetology
Recipient of Indira Gandhi Priyadarshini Award, Member of International Aestheticians, ENGLAND (1997)
Member of British Association of Beauty Therapy & Cosmetology, UK.

தேவையற்ற ரோமங்களுக்கு நிரந்தர தீர்வு



நான் பலமுறை Electrolysis சிகிச்சை நிறைய இடங்களில் எடுத்துள்ளேன். அங்கெல்லாம் நிறைய சிட்டிங்க்கள் ஆயின. எந்த பலனும் இல்லை. ஆனால் ஏஞ்சல்சில் மூன்றே சிட்டிங்களில் பலன் தெரிந்தது. இப்போது அட்வான்ஸ்ட் லேசர் தெரபி மூலம் உடம்பின் எந்த பகுதியில் உள்ள ரோமங்களையும் மிகக் குறைந்த சிட்டிங்கில் நீக்கி விடலாம். இது இந்திய சருமத்திற்கு ஏற்றவாறு தயார் செய்யப்பட்டது. இதுபற்றி திருமதி இந்திரா ராம் மேலும் கூறுவதாவது. நான் பள்ளி ஆசிரியையாக பணிபுரிகிறேன். எனக்கு முகத்தில் மேல் தாடையிலும், கீழ் தாடையிலும் ரோமங்கள் இருந்து வந்தது. பல அழகு நிலையங்களை அணுகியும் பலன் அளிக்கவில்லை. அதன்பின் ஏஞ்சல்ஸை நாடினேன். பலன் கிடைத்தது. என் அனாவசிய ரோமங்களை நீக்க உதவிய ஏஞ்சல்ஸிற்கு நன்றி. **- இந்திரா ராம், 123, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை.**

தலைமுடி உதிர்தலை தடுக்க வேண்டுமா ?

உங்கள் தலைமுடி பெருமளவில் உதிர்கிறதா ? பொடுகு தொல்லையா ? நாளடைவில் வழுக்கையாகி விடுமோ என அச்சமா? விடுங்கள் உங்கள் அச்சத்தை. தலைமுடி உதிரவிடாமல் கட்டுப்படுத்தி, அதனை வலுவூட்டும் சிகிச்சையான ஹேர் கேர் தெரபி மற்றும் ROOT STIMULATION சிகிச்சையின் மூலம் இப்போது இந்தியாவில், உங்கள் ஏஞ்சல்சில் கிடைக்கிறது. இச்சிகிச்சையின் மூலம் தலை முடி உதிர்தலை தடுத்து விடலாம். இதைப்பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ள கிளினிக்கை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

You can know the Exact position of your hair loss by just undergoing Hair Analysis & Scalp Analysis





பருக்களை நீக்க வேண்டுமா ?

இளம் பருவத்தில் ஏற்படும் பருக்களும், பருவினால் முகத்தில் உருவாகும் தழும்புகளும் உங்கள் முக அழகை நிரந்தரமாக மாற்றி விடக் கூடும். ஆனால் ஏஞ்சல்ஸில் அட்வான்ஸ்டு ஸ்கின் கேர் தெரபியின் மூலம் பருவை அறவே அகற்றமுடியும்.

ஏஞ்சல்ஸின் 'அட்வான்ஸ்ட்' சிகிச்சைகள்

Spot Reduction - Cellulite Therapy

பிரசவ கோடுகளை நீக்க
Collagen Therapy

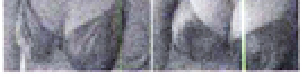
சிவப்பழகு பெற
Inhibitors சிகிச்சை

வழுக்கை தலைக்கு
ஒரே மணி நேரத்தில் தீர்வு

தயக்கம் வேண்டாம்! மார்பகம் வளர்ச்சி பெற ஏஞ்சல்சை நாடுங்கள்

உடலமைப்பிற்கு ஏற்றவாறு மார்பகம் வளர்ச்சி அடையாத பெண்களுக்கு இங்கு அட்வான்ஸ்ட் மசில் ஸ்டிமுலேஷன் தெரபி என்ற அதி நவீன சிகிச்சையின் மூலம் மார்பகத்தை சுற்றியுள்ள தசைகளை ஸ்டிமுலேட் செய்து சீரான மார்பக வளர்ச்சி பெற முடியும். இது Non-Surgical சிகிச்சையாகும்.

சிகிச்சைக்கு முன்	சிகிச்சைக்கு பின்



White Patches & Brown Patches covered with Micro - Pigmentation Therapy

2B, 3rd Avenue, T-53-99, (Opp. 14 Shops), Rajeswari Mansion, Anna Nagar, Chennai - 40.

Cell: 98400 46599. Ph: 044 - 26212547 / 26213468

வாடிக்கையாளர் ஒத்துழைப்பும், உடல் பக்குவம் பொறுத்து சிகிச்சை பலன் வேறுபடும்.

Hyderabad - (040)23222111, 55368999 Vijayawada - (0866)2477149 Vizag - (0891)2598697 Rajmundry - (0883)2461007 Bangalore - (080)51153985

ஒருநாள் கூத்துக்கு இத்தனை ஆடம்பரமா?



வரவரக் கல்யாணம், விருந்து போன்ற நிகழ்ச்சிகளுக்கு செல்வதென்றாலே மிகக் கசப்பாக இருக்கிறது. உள்ளத்தை உறுத்தும் பல விஷயங்களை நாம் சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது.

வந்தவர்களை உபசரித்து நல்ல விருந்து அளிப்பது என்பது வரவேற்கத்தக்கதுதான். பாரம்பரிய பந்தி மரியாதையை மாற்றி "பப்பே" முறையை வழக்கமாக்கி நாம் ஏன் பின்பற்றக் கூடாது?. ஆட்கள் பந்தியில் அமர்வதற்கு முன்பே இலை நிறைய பரிமாறப்பட்டு விடும் உணவில் பாதிக்கு மேல் குப்பைத் தொட்டிக்குத்தான் போகிறது. மாறாக நாமே உணவை எடுத்து சாப்பிடும் முறை வழக்கத்திற்கு வந்தால் உணவுப் பொருட்கள் வீணாவதைத் தடுக்கலாம்.

இது முடியாதபட்சத்தில் ஆட்கள் உட்கார்ந்தபின் விரைவாகவும், நாசுக்காகவும் பரிமாறினால் அவரவர்கள் விருப்பு வெறுப்பிற்கேற்ப உணவை வேண்டிப் பெறவும் தவிர்க்கவும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறது. டயபடிஸ் மலிந்துள்ள இக் காலகட்டத்தில் பலரது இலையில் பரிமாறப்படும் இனிப்பு வகைகள் அப்படியே வேஸ்டாகிறது.

எங்களது கொங்கணி சமூக விவாகங்களில் ஸ்வீட், பாக்கெட் செய்து பரிமாறப்படும். வேண்டுமானால் பிரித்துச் சாப்பிடலாம். இல்லையென்றால் அப்படியே எடுத்



துக் கொண்டு வந்து விடுவோம். எவ்வளவு வசதி வாய்ப்பு உள்ளவர்களும் அப்படி எடுத்து வருவதை மட்டமாக நினைப்ப தில்லை. மாறாக கல்யாண வீட்டுக்காரர் களுக்கும் அவர்களது இனிப்பை நாம் எடுத்து வருவதில் மகிழ்ச்சி. இப்படி அழகாக கவரில் போட்டுப் பரிமாறினால் இனிப்புகள் வீணாவதைத் தவிர்க்கலாம்.

அடுத்து மனதைச் சுடும் மற்றொன்று தண்ணீர் பாட்டில்கள். தரமான தண்ணீர் தர வேண்டுமென மினரல் வாட்டர் பாட்டில் களை வழங்குகிறார்கள். ஆளுக் கொரு பாட்டில். நல்ல வேளை இப்பொழுது சின்ன பாட்டில்கள் வந்து விட்டன. இருப்பினும் குடும்பமாகச் செல்லும் பொழுது ஒரு பாட்டிலை இரண்டு மூன்று பேர் ஏன் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடாது? சிறு குழந் தைகளுக்குக் கூட இலைக்கு ஒரு பாட் டில். அதில் கால் வாசி கூடக் குடிக் காமல் பாட்டிலை விட்டுச் செல்பவர் கள் பலர்.



தண்ணீர் கிடைக்காத இக் காலகட்டத்தில், ஒரு குடம் குடிதண்ணீர் பெற உறக்கத்தைத் தியாகம் செய்து பலர் வீதியிலே தவம் கிடக் கும் இக்கட்டான சூழ்நிலையில் கூடத் தண்ணீர் எப்படி வீணாக்கப்படுகிறது? மிச்ச தண்ணீரைத் தரையில் ஊற்றிக் கழுவக் கூட பயன்படுத்தாமல் அப்படியே பாட்டி லோடு தூக்கிக் குப்பையில் போடுகிறார் கள்.

அடுத்தது இசை நிகழ்ச்சிகள். மிகச் சிறிய ஹால்களில் கூட குருப் மியூஸிக் என்ற பெயரில் காதைப் பிய்த்துக் கொண்டு போகும் வகையில் பாடல்கள். வாத்திய வகை சத்தங்கள். முடிவு தலைவலிதான். அதுவும் பல இடங்களில் பக்கத்தில் உள்ள வர்கள் கூட என்ன பேசுகிறார்கள் என்பது கேட்காது.

சோஷியல் விசிட் என்பது குறைந்து வரும் இன்றையச் சூழ்நிலையில் வேலைப் பளு பலவற்றால் கல்யாணத்திற்குப் போனா லாவது நண்பர்கள், உறவினர்களைச் சந்திக்கலாமே என ஆவலுடன் செல்லும் என் போன்ற பலருக்கு எரிச்சல் ஊட்டுவது இந்தச் சத்தம். வயதானவர்களுக்கும் இது நல்ல விஷயமல்ல. மாறாக மிக மெல்லிய, மனதை வருடும் வீணை, புல்லாங்குழல், நாதஸ்வரம், மாண்டலின் போன்றவற்றை கேசட் மூலம் ஒலிபரப்பலாமே! காசுக்கு காசும் மிச்சம். கஷ்டமும் கொஞ்சம் குறையும். சிறிய மண்டபங்களிலாவது இதைப் பின்பற்றலாமே.

நல்ல உடையணிந்து, நகை யணிந்து கலைநயத்துடன் நாசூக் காக வளையவருபவர்கள் சிலர். ஆனால் நமது சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஒத்துவராத பயங்கர ஜரிகைப் பட்டுப் புடவை, கனங்கனமான நகை களை மாட்டிக் கொண்டு கொட்டக் கொட்ட வியர்வை யில் குளிக்க வேண் டுமா? கல்யாண வீடு களில் யார் மணமகள் எனத் தெரியாத அள வுக்கு வருபவர்களது நடை உடை பாவனை - இத்தனை அமர்க்களம் எதற்கு? கல்யாணப் பெண் ணிற்கே கூட இருபதாயிரம், பதினைந்தாயிரம் என புடைவை எதற்கு? கல்யாணத்திற்குப் பிறகு அந்தப் புடவை களை பலர் அணிவதேயில்லை. அணியக் கூடிய சூழ்நிலையும் அமைவதில்லை மிகக் குறைந்த வருமானம் உள்ளவர்கள் கூட மிக அதிக விலையில் நிச்சயதார்த்த சேலை அல்லது கல்யாண சேலை வாங்குகிறார் கள். ஒரு நாளைய கூத்துக்கு இது தேவை தானா?

திருத்தியமைக்கப்பட வேண்டிய தீர்மானங்களில் சிலவற்றை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் மனபாரம் சற்றுக் குறைகிறது.

— டாக்டர். கலாகமலாகர்ராவ்

'கிச்சு கிச்சு'

'**பெ**ண்' குழந்தையா? வேண்டாம் என்று நினைப்பவர் இருக்கும் இதே நாட்டில் அடுத்த ஜென்மம் என்று இருந்தால் அதிலும் நான் பெண்ணாகவே பிறக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் எத்துணை பேர்? (என்னையும் சேர்த்துதான்)

ஒரு கருவை வயிற்றில் சுமந்து அது நமக்குள் வளரும் போது ஒவ்வொரு கணமும் அதனுடன் பேசி (மனதினுள்தான்) அதற்குச் சரியான உணவளித்து சந்தோஷமாக இருந்து -

'ஆஹா? இன்று கால் பாதம் இங்கு உதைக்கிறது?' 'கைகளால் கிச்சுகிச்சு மூட்டுவது போல இருக்கிறது?'

'தலை இந்தப் பக்கம் இருக்கிறது?'

என்று ஒவ்வொரு நாளும் ஆனந்தப் பட்டு, கடைசியில் எவ்வளவு வலி எடுத்தாலும் பொறுத்துக் கொண்டு அந்தப் பிஞ்சு முகத்தைப் பார்க்கும் போது எல்லா வலியையும் மறந்து சந்தோஷமாக உணர்



கிறோமே அதற்கு ஈடாக இவ்வுலகத்தில் ஏதாவது இருக்கிறதா?

அந்தக் குழந்தையின் பட்டுப் போன்ற கால்கள், கைகள் எல்லாவற்றையும் வருடிக் கொடுத்து அதற்குப் பாலூட்டி அக்குழந்தை வளர வளர 'அம்மா' என்று கூப்பிடும்போதெல்லாம் நமக்குள் ஏதோ ஒன்று ஊற்றெடுக்குமே 'தாய்மை' என்ற உணர்வு! அதற்கு இணையாக ஏதும் இவ்வுலகில் உண்டா? எவ்வளவு கஷ்டங்கள், பிரச்னைகள், துக்கம் இருந்தாலும் அவை எல்லாவற்றையும் மறக்க இந்தப் பாசமல்லவா நமக்குத் துணைபுரிகிறது?

திருமணமான பின் கர்ப்பம் தரிக்கும் நிலையில் உள்ள பெண்கள் கீழ்க்காணும் குறிப்புகளை நினைவில் கொள்ளலாம் :

1. எப்போதும் டென்ஷன் படாமல் மனதை 'ரிலாக்ஸ்ட்'ஆக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. நல்ல நினைவுகள் மட்டுமின்றி தாங்கள் தினமும் படுத்து உறங்கும் அறையில் அழகான ஆரோக்கியமான குழந்தை படத்தை மாட்டி வையுங்கள். தினமும் அதைப் பார்க்கும் போது மனதில் பதிந்து ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்க வழி செய்யும்.
3. சரியான ஆரோக்கியமான உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
4. அதிக காரம், புளிப்பு, கொழுப்புள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்கலாம்.
5. மூடநம்பிக்கைகளை ஒழியுங்கள். பப்பாளிப்பழம் உண்டதால் கர்ப்பம் கலையும் என்பது உண்மையல்ல. பப்பாளிக் காயை வேண்டுமானால் தவிர்க்கலாம்.

- குங்குமப் பூவால் குழந்தை சிவப்பாகப் பிறக்கும் என்பது சரியல்ல.
- எள், பைனாப்பிள், அகத்தி போன்றவைகளால் உடல் உஷ்ணம் ஏற்பட்டு அபார்ஷன் ஏற்படும் என்பது உண்மையல்ல.
- கீரை அதிகம் உண்பதால் பிறக்கும் குழந்தை 'கறுப்பாக' இருக்கும் என்ற கூற்று பொய்.
- பிறக்கப் போகும் குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்பது உண்ணும் உணவினால் மாற்றப்பட இயலாது.

ஆரோக்கியம் அமைவதெல்லாம் - 2

...ூட்டும் குழந்தை!

முதல் மூன்று மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பாலே போதுமானது.

• மார்பகங்களின் சைஸிற்கும் பால் சுரப்பிற்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லை.

• பத்திய உணவு என்ற பெயரில் வெறும் நெய்ச்சோறு, ரசம், இலேகியம் என்று உங்களை நீங்களே ஏமாற்றிக் கொள்ள வேண்டாம்.

• தாய் நலமாக இருக்க "சரி விகித சத்துணவு'' அவசியம். குறைவான கொழுப்புச் சத்து, சரியான அளவு புரதச்சத்து, அதிக அளவு காய்கறிகள், பழங்கள் உண்ணவும்.

கர்ப்பகாலத்தில் ஒன்பதாவது மாதம் பிறந்து விட்டால் போதும் பல பெண்களுக்கும் ஒரே பயம்தான். ஏன் அப்படி? ஒன்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள். பயம் ஏற்பட்டால் சரியானபடி அகச்சுரப்பிகள் வேலை செய்யாது. வலி எடுத்த பிறகு கூட நன்றாகக் குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்து குழந்தைப் பிறப்பை நார்மலாக ஏற்படக் காத்திருந்து டாக்டரை அவசரப்படுத்தாமல் டெலிவரியை ஓர் அனுபவமாக ஏற்றுக் கொள்ள முயலுங்கள்.

அதே போல 'சிசேரியன்' ஆகி விட்டால் கூட ஏதோ 'ஆபரேஷன்' என்பது அவர்களுக்கு மட்டுமே நடந்த மாதிரி எல்லாவற்றிற்கும் பயப்பட்டு குழந்தைக்குப் பால் கூடக் கொடுக்காமல் இருக்கும் இளம்தாய்மார்களும் பலர். எல்லோரைப் போலவும் நம்மாலும் முடியும் என்ற நினைப்பு இருந்தால் சுலபமாக எதையும் எதிர்கொண்டு வெற்றி காணலாம்.

குழந்தை பிறந்த பின்...

• குழந்தை பிறந்த பிறகு தாய்க்கு முதலில் சுரக்கும் பால் குழந்தைக்கு மிகவும் அவசியம். அதில் மிகச் சிறந்த சத்துக்கள் உள்ளன. தவறாமல் கொடுக்க வேண்டும்.



• நிறையத் தண்ணீர் குடிக்கவும். தண்ணீர் அதிகம் குடிப்பதால் பால் நன்றாகச் சுரக்கும். (நீர்த்துப் போகும் என்று கூறுவது தவறு).

• பால் சுரக்கிறதா இல்லையா? குழந்தைக்குப் போதுமோ, போதாதோ என்ற சந்தேகம் தேவையற்றது.

ஒரு குழந்தை தாயின் முலையில் வாய் வைத்து சப்ப ஆரம்பிக்கும் போது மூளையில் 'ஹைபோதலாமஸ்' அந்தச் செய்தியை பிட்யூட்டரி சுரப்பிக்குக் கூறவும், உடனடியாக முலைவாயில் பால் சுரக்க ஆரம்பித்து விடும்.

• தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் சேய் ஆரோக்கியமாக, நல்ல நோய் எதிர்ப்புத்



எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

திறனுடன் வளரும்.

• தாயானவள் சேய்க்குப் பால் தர தர அவளது விரிந்த கர்ப்பப்பை தானாக நன்றாகச் சுருங்க ஆரம்பித்து விடும். இது விஞ்ஞானபூர்வ உண்மை.

• ஒரு குழந்தைக்குத் தேவையான புரதம், கொழுப்பு, இரும்புச் சத்து, வைட்டமின்கள், மினரல்கள் எல்லாமே தாய்ப் பாலில் சரியான விகிதத்தில் அடங்கியுள்ளது.

• தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கு வயதான பிறகு கூட மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்புக்கள் மிக மிகக் குறைவு.

• தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் தாய் - சேய் உறவு மிகவும் பலமானதாக அமையும்.

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது...

1. எப்போதும் படுத்துக் கொண்டு குழந்தைக்குப் பால் தரக் கூடாது. குழந்தைக்குப் புரை ஏறி விடும். சௌகர்யமாக உட்கார்ந்து மடியில் வைத்துக் கொண்டு குழந்தையின் தலைப்பகுதி சற்றுத் தூக்கினாற் போல வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. முலை வாயை சுத்தமான சுடுதண்ணீரில் நனைத்த பஞ்சால் துடைத்த பின் பால் கொடுக்கவும். (சீக்கிரமாக நோய்த் தொற்றுக்கள் வராமலிருக்க உதவி புரியும்).

3. பால் கொடுக்கும் 5 நிமிடங்களுக்கு முன் ஒரு தம்ளர் சூடான தண்ணீர்/பால்/சூப் போன்றவை தாய் அருந்தலாம். நல்ல பால் சுரப்பிற்கு உதவி புரியும்.

4. குழந்தை திருப்தியடையும் வரை கொடுக்கவும். எவ்வளவு நேரம் என்பது முக்கியமல்ல.

5. ஒரு தடவைக்கு ஒரு மார்பகத்தில் கொடுத்தால் கூட பரவாயில்லை. கடைசி வரை குழந்தை வாயை எடுக்கும் வரை கொடுக்கலாம். அடுத்த தடவை அடுத்த மார்பகத்தில் தரலாம். தவறில்லை. குழந்தை உறிஞ்ச, உறிஞ்ச நல்ல புதிதாகப் பால் உருவாகி சத்துள்ளதாகக் கிடைக்கும்.

6. ஒவ்வொரு தடவையும் குழந்தை நன்கு பசி எடுத்து அழுத பின் கொடுக்கவும். எதனால் அழுகிறது என்று புரிந்து கொடுக்கவும். குழந்தை சிறுநீர் கழித்தாலும் சிணுங்கும். வயறு வலித்தாலும் அழும். வயறு உப்புசமாக இருந்தாலும் அழும்.

7. ஒவ்வொரு தடவையும் பால் கொடுத்த பிறகு தோளில் போட்டு தட்டி ஏப்பம் எடுத்த பிறகு படுக்க வைப்பது நல்ல பழக்கம்.

தாயின் உணவில் என்ன மாற்றங்கள் தேவை?

சாதாரணமாக சரிவிகித உணவு எடுத்துக் கொள்ளும் போது உள்ளதை விட குழந்தை பெற்ற முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை அந்தத் தாய்க்கு 550 கலோரிகள் அதிக சக்தியுள்ள உணவு தேவை. அடுத்த ஆறு மாதங்கள் 400 கலோரிகள் அதிகம் தேவை.

புரதம் :

முதல் ஆறு மாதங்கள் குழந்தையின் உடல் திசுக்கள் எல்லாம் சரியாக உருவாக சரியான



புரதம் தேவை. அதனால் தாயானவள் 25 கிராம் அதிகப் புரதம் உள்ள உணவை தினமும் உட்கொள்ள வேண்டும். அதாவது உங்கள் உடல் எடை 60 கிலோவாக இருந்தால் உங்களுக்கு 60 கிராம் புரதம் தினமும் தேவை. அதுவே பாலூட்டும் நிலையில் உள்ள போது 60 + 25 = 85 கிராம் புரதச் சத்து தேவை.

கொழுப்பு :

தினசரித் தேவை = 20 கிராம்

பாலூட்டும் போது தாய்க்கு 45 கிராம்

தேவை.

கால்சியம் :

வலுவான எலும்பு, பற்கள் உருவாக கால்சியம் மிக அவசியம்.

தினசரி பெண்களின் தேவை 400 மில்லி கிராமாக இருக்கும் போது பாலூட்டும் போது 1000 மில்லி கிராம் கால்சியம் மிக மிக அவசியம்.

இரும்புச்சத்து :

பொதுவாக கர்ப்பகாலத்தில் அதிக இரும்புச் சத்து உள்ள உணவு மிகவும் அவசியம். ஏனென்றால் இரத்தத்தின்



மூலமாக குழந்தை உருவாகும் போது நல்ல இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியாக மிக அவசியம். குழந்தை பெற்ற பின் தாய்க்குத் தினமும் 30 மில்லி கிராம் அளவே போதுமானது. ஏனென்றால் பாலின் மூலம் இரும்புச்சத்து சேய்க்கு அதிகம் போகாது. முதல் மூன்று மாதங்களுக்குத் தேவையான சேமிப்பு குழந்தையின் உடலில் இருக்கும்.

வைட்டமின் 'ஏ' : (ரெடினால்/பீட்டா கெரோடீன்)

பொதுவாக வயது வந்த பெண்களுக்கு 'ரெடினால்' 600 மைக்ரோகிராம் தினப்படி தேவையானதாக உள்ள போது, குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் போது 950 மைக்ரோ கிராம் அளவு தேவை. அதுவே பீட்டா கெரோடீனாக உள்ள போது 2400 மைக்ரோ கிராமாக உள்ள தினசரி அளவு 3800 மைக்ரோகிராம் அளவு தேவைப்படும்.

(பொதுவாக ரெடினால் என்பது மிருகங்கள்/பறவைகளில் இருந்து கிடைக்கப் பெறும் வைட்டமின் 'ஏ' ஐ குறிக்கும். உதாரணத்திற்கு பால், தயிர், வெண்ணெய், சீஸ், முட்டை, ஈரல், மாமிசம், மீன் எண்ணெய் போன்றவை. அதுவே பீட்டா கெரோட்டீன் என்பது காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்களில் இருந்து பெறப்படுவது. இந்த வகை வைட்டமின் 'ஏ' மூன்றில் ஒரு பாகமே நமது உடலில் உறிஞ்சப்படுகிறது. அதனாலேயே மூன்று மடங்கு அதிக அளவு குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்).

வைட்டமின் 'பி' காம்ப்ளெக்ஸ் :

புரதம், கலோரிகள் எப்படி அதிக அளவு பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு மிக முக்கியமோ அதே மாதிரி 'பி காம்ளெக்ஸ்' வைட்டமின்களும் தேவை. பொதுவாக பாலில் கால்சியமும் ரைபோ ஃப்ளேவின் எனப்படும் 'பி' வைட்டமினும் சுலபமாகக் கிடைப்பதால் பாலூட்டும் தாயானவள் அதிக அளவு பால், தயிர், பனீர், சீஸ் சேர்த்துக் கொண்டாலே குழந்தைக்கும் தாய்ப் பால் மூலமாகக் கிடைத்து விடும்.

ஆனால் அரிசியை முக்கிய உணவாக உண்ணும் இடங்களில் 'தயாமின்' எனப்படும் பி காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின் தாய்ப் பாலில் குறைவாகவே உள்ளது எனக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பொதுவாகவே டாக்டர்கள் வைட்டமின் மாத்திரைகளை கர்ப்பகாலத்தில் தாய்க்குக் கொடுப்பது போல குழந்தை பிறந்த பிறகும் கொடுப்பது வழக்கம். அதைத் தவறாமல் எடுத்துக் கொண்டால் உணவு சிறிது முன் பின்னாக இருந்தாலும் எல்லா வைட்டமின்களும் கிடைத்து விடும்.

வைட்டமின் சி :

பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்காக இந்திய கவுன்சில் ஆஃப் மெடிகல் ரிசர்ச் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ள அதிக அளவு வைட்ட

பூண்டு சாப்பிடுவதால் பால் அதிகம் சுரக்குமா?

சமீபத்திய ஓர் ஆராய்ச்சியின் படி தாயானவள் பூண்டு உட்கொண்டால் பாலின் ருசியும், மணமும் அதிகரிப்பதால் குழந்தை விருப்பத்துடன் முலைக் காம்பை உறிஞ்ச ஆரம்பிக்கிறதாம். அதனால்தான் பாலின் சுரப்பும் நன்றாக இருக்குமாம். குழந்தை உறிஞ்சுவதால்தான் பால் சுரப்பு அதிகமே தவிர பூண்டு அதிகம் உட்கொண்டால் அதிகம் சுரப்பு என்பது சரியில்ல என்பது விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியின் முடிவு.

இதை என்னிடம் கூறியவர் டாக்டர். திருமதி. கீதா அர்ஜுன் அவர்கள்.

மின் 'சி' ஒரு நாளைக்கு 40 மில்லி கிராம் அளவு.

திரவம் :

பொதுவாகவே பாலூட்டும் தாய்மார்கள் அதிக அளவு திரவ உணவு உட்கொண்டால் பால் நன்றாகச் சுரக்க உதவி செய்யும். சூப், ஜூஸ், பால், டீ, காபி, மற்றும் தண்ணீர் எல்லாமே தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

முக்கிய குறிப்பு : பாலூட்டும் தாய் அடிக்கடி காபி, டீ உட்கொண்டால் குழந்தையின் தூக்கம் குறைந்து விடும். அதனால் ஒரு நாளில் ஒன்று/இரண்டு தடவைக்கு மேல் காபி, டீ குடிப்பதைத் தவிர்ப்பது நலம்.

மனதில் கொள்ள வேண்டிய ஒரு சில விஷயங்கள் :

1. ஒரு பெண்ணிற்குச் சத்தான உணவு என்பதன் முக்கியத்துவம் குழந்தை பிறந்த பிறகு மிகவும் அதிகம். நமது பிறந்த நாள் முதல் கடைசி காலம் வரையின் மத்தியில் பார்க்கும் போது இந்தக் காலகட்டம் மிகவும் முக்கியமானது. அதனால் சரிவிகித, ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவு உட்கொள்ளும் போது தாய் - சேய் இருவரின் நலமும் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

2. எப்போது தாய்ப்பால் தருவதைக் குறைக்க ஆரம்பிக்கிறீர்களோ அந்த நேரத்தில் இருந்து உணவின் அளவும் அதற்குத் தகுந்தாற்போல குறைக்கப்பட வேண்டும். இல்லாவிடில் தாயின் உடல் எடை சீக்கிரமாக அதிகரிக்க ஆரம்பித்து விடும்.

பொதுவாக குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மனதில் கொள்ள வேண்டியது சரியான உணவுப் பழக்கம் மட்டுமின்றி தகுந்த ஓய்வு, எந்த விதமான கவலையோ, மன அழுத்தமோ இன்றி அமைதியான மனநிலை மற்றும் பால் கொடுக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு எல்லாமே இருந்தால் தாய்ப்பால் சுரக்கவில்லை என்ற பேச்சிற்கே இடமிருக்காது.

மற்றபடி முதல் முறையாக குழந்தை பெற்ற தாய்க்கு எழும் இன்னொரு சந்தேகம் எத்தனை மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என்பதே! குறைவான வருவாய் உள்ள மற்றும் கிராமங்களில் உள்ள பெண்களைப் பார்த்தால் கிட்டத்தட்ட இரண்டு வருடம் வரையும் அதற்கு மேலும் கொடுப்பவர்களும் உள்ளனர்.

முதல் ஆறு மாதம் கட்டாயம் தாய்ப்பால் அவசியம். மூன்று மாதத்திற்குப் பிறகு ஒவ்வொன்றாக வேறு திரவ உணவுகள் கொடுக்கப்படலாம். ஆனால் ஒரு வருடம் வரை கொடுப்பது சேய் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவி செய்யும். அதே நேரம் கால்சியம், புரதம் போன்றவை சரியான அளவு உட்கொள்ளாவிடில் பாதிப்பு குழந்தைக்கு ஏற்படாது. தாயின் உடல் திசுக்கள், எலும்பு, இரத்தம் எல்லாவற்றில் இருந்தும் தாய்ப்பாலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் எடுத்துக் கொளளப்பட்டு விடும். அதனால் தாய்தான் பாதிக்கப்படுகிறாள்.

அதனால் சத்துள்ள உணவு என்றால் அதிகமான விலையுள்ள உணவு என்று கொள்ள வேண்டாம். வேர்க்கடலை, கேழ்வரகு, முருங்கைக் கீரை, அகத்தி முதல் எல்லாவிதமான கீரைகள் என்ற பல வகையான அவரவர் பட்ஜெட்டிற்கு உகந்த உணவைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணலாமே!

தொழிலில் வெற்றிபெற வேண்டுமா?

தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர் திரு. கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்களின் கருத்துகள்.

தொழில் வசியம் என்பது செய்கின்ற தொழிலில் வெற்றிபெற உதவும் விஞ்ஞானக் கலையாகும். தொழில் மட்டுமல்லாமல் தொழில் வசியத்தால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் மிகநல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

குறிப்பாக தொழில் முடக்கம், வியாபாரம் மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, மனக் குழப்பம், தீய சூனிய சக்திகளால் பாதிப்புகள், முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை, எதிரி பயம், மேலும் எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளுக்கும் தொழில் வசியம், நியூமராலஜியால் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காணலாம்.

மளிகைக் கடைகள், தொழில் நிறுவனங்கள், ஹோட்டல்கள், இண்டஸ்ட்ரீஸ்கள், பள்ளி, கல்லூரிகள், பஸ், லாரி சர்வீஸ்கள், ஜவுளிக் கடைகள், பனியன் கம்பெனிகள், ஏற்றுமதி, இறக்குமதி நிறுவனங்கள், நூல் மில்கள், சினிமா தியேட்டர்கள், குடியிருக்கும் வீடுகள், மருத்துவமனைகள், ஏஜென்சி நிறுவனங்கள், மேலும் உலகில் உள்ள அனைத்துத் தொழில்களுக்கும் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அத்தொழில் நன்கு வளர்ச்சியடைந்து மிகப்பெரிய லாபத்தைப் பெற்றுத் தரும். மக்கள் மத்தியில் நல்ல புகழைத் தரும். அரசு அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தனியார் நிறுவன அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தங்களின் பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அவர்களின் பணியில், உத்தியோகத்தில் பாராட்டுக்கள், சிறப்புகள் உண்டாகும்.

தொழில் வசிய நியூமராலஜி என்பது பெயரை மாற்றாமல், இருக்கின்ற பெயரிலேயே வசியம் செய்வதாகும். பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், வாழ்வில் எடுக்கின்ற காரியங்கள் எல்லாம் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறும். பணம், பதவி, புகழ் அனைத்தும் கிட்டும். செல்வ சுகத்துடன் பலர் போற்ற வளவாழ்வு வாழலாம்.

தொழில் வசியம் என்பது அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரத்தில் முக்கிய அங்கமாகும். இதில் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், மேக்பவர், கிராபாலஜி, அஸ்ட்ராலஜி, பால்மிஸ்ட்ரி, பியூச்சராலஜி, ஆர்கோலஜி, பெயர் வசியம் என மொத்தம் 19 காரணிகள் உள்ளன. இவைகள் அனைத்தையும் நன்கு ஆய்வு செய்து தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், பரிபூரண அதிர்ஷ்டசாலிகள் ஆகலாம்.

ஆண், பெண் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவர்களாக இருந்தாலும், அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்ட நாளின் கூட்டு எண் 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாகத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது (கூட்டு எண் என்பது திருமண நாளின் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்ணாகும்). அப்படிச் செய்து கொண்டவர்களின் வாழ்வில் பலவிதமான இன்னல்களும், இடையூறுகளும், தோல்விகளும், கசப்புணர்ச்சிகளும், வீண் விரயங்களும், விரோதம் போன்ற கெட்ட சம்பவங்களே நடந்து கொண்டிருக்கும்.

இக்கஷ்டத்திலிருந்து அவர்கள் விடுபட அதிர்ஷ்ட நாளில் மறுமலர்ச்சித் திருமணம் என்னும் 'மறுமாங்கல்ய பூஜை' செய்து கொண்டால், குடும்ப வாழ்வில் எல்லா அதிர்ஷ்டங்களும் வந்து சேரும். தொழில் மேன்மை, செல்வச் செழிப்பு, புகழ், பணம், கீர்த்தி அனைத்தும் வந்து சேரும்.

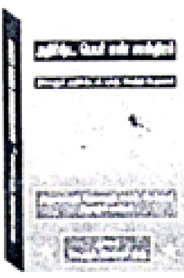
தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அதில் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம். இக்கலை பூரண விஞ்ஞானம் + தெய்வீக சக்திகளைக் கொண்டதாகும்.

உங்கள் வாழ்வில் வளம்பெற, வெற்றிபெற அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடரை உடனே வந்து சந்தியுங்கள்.

இவர் எழுதிய அற்புதமான புத்தகங்களை வாங்கிப் படியுங்கள்.

1. அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் (தமிழ், English, தெலுங்கு) ரூ.300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.
2. வெற்றிக்கு வழி - ரூ. 1,050/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ. 2,000/- அனுப்புங்கள்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழி காட்டும் தொழில் வசிய மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்



நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம்,
சுண்டக்கரை (P.O) 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph :(04254) 287258.
Cell:(0) 94430 56366 (0) 98427 13516

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்



BOOKS: அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் Rs.300/-, வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/-

Advt

பொசுங்கிப் போவது முகம் மட்டுமல்ல...

மலர் மன்னன்



• கஷ்மா

தமிழ்நாட்டில் ஒரு சிறுமி மீது தொடர்ந்து ஆசிட் வீசித் தாக்குதல் நடைபெற்ற கொடூரம், அண்மையில் நம்மை நெஞ்சம் பதறவைத்த செய்தி. பெண்கள் மீதான ஆசிட் வீச்சுத் தாக்குதலை அண்டை மாநிலமான கர்நாடகம் எப்படி எதிர்கொள்கிறது?

ஸ்ருதிக்குப் பதினாறு வயது. கீழ்நடுத்தரவர்க்கக் குடும்பம். தந்தை ஒரு கோட்டுக்குத் தையற்கூலி இத்தனை என்று பீஸ் ரேட்டில் ஒரு ஷோரூமுக்குக் கோட்டுகள் தைத்துக் கொடுத்துச் சம்பாதிப்பவர். அம்மாவும் வீட்டிலேயே ஒரு தையல் மிஷினை வைத்துக் கொண்டு பெண்களுக்கான ஆடைகள் சிலவற்றைத் தைத்துக் கொடுத்து வருபவள். இந்த இரண்டு வழிகளில்தான் குடும்பத்துக்கு வருமானம். ஸ்ருதிக்கு ஒரு தங்கை.

ஸ்ருதி அந்த ஆண்டுதான் எஸ்எஸ்எல்சி. பொதுத் தேர்வு எழுதியிருந்தாள். கம்ப்யூட்டர் வகுப்புகளுக்கும் போய் வந்து கொண்டிருந்தாள். வகுப்பு மாலையில்தான். வீட்டை விட்டு வெளியே கிளம்புகிறபோதெல்லாம் ஸ்ருதிக்கு ஒரு சங்கடம். பக்கத்திலிருந்த சிறுவன் ஒருவன் அவள் வெளியே புறப்பட்டு விட்டதை எப்படியோ மோப்பம் பிடித்து, அவளைப் பின்தொடரத் தொடங்கி விடுவான்! அவனுக்கும் அவளைப் போலவே வயது பதினாறுதான் இருக்கும். அவனும் பள்ளி மாணவன் தான். இப்போதெல்லாம்தான் காதலிப்பதற்குக் குறைந்தபட்ச வயது வரம்போ, வேறு தகுதிகளோ தேவையேயில்லையென்று திரைப் படங்களில் விடாமல் வலியுறுத்தி வருகிறார்களே! அந்தப் பையனுக்கு ஸ்ருதி மீது காதலாம்! அவளும் அவனைக் காதலிக்க வேண்டுமாம்! ஸ்ருதி விடாமல் அவனைத் தவிர்த்தாள். தொல்லை தாங்க முடியாமல், இனியும் அவனது தொந்தரவு தொடர்ந்தால் வீட்டில் சொல்லி விடப் போவதாக எச்சரித்தாள். அதுதான், அது ஒன்றேதான்,



• பகிரங்க விசாரணையில் ஆசிட் வீச்சுக்குள்ளான பெண்கள் வரிசை



• ஆசிட் வீச்சுக்கு முன் ஸ்ருதி...

• ஆசிட் வீச்சுக்கு பின் ஸ்ருதி...



ஸ்ருதி செய்த தவறு.

ஒருநாள் மாலை கம்ப்யூட்டர் வகுப்பு முடிந்து ஸ்ருதி வீடு திரும்ப பஸ் நிறுத்தத்தில் காத்திருந்தாள். இருட்டி விட்டிருந்தது. சரியான வெளிச்சம் இல்லை என்பதோடு பஸ் நிறுத்தத்தில் கூட்டமும் இல்லை.

'ஸ்ருதி!'' என்ற மிகவும் பரிச்சயமான குரல் கேட்டு அனிச்சையாகத் திரும்பிப் பார்த்தாள். அடுத்தகணம் அவள் முகத்தில் ஏதோ திரவம் விழுந்தது. அது என்ன என்று உணர்வதற்கு முன்பே அனிச்சையாக இரு கரங்களினாலும் முகத்தைத் துடைத்தாள். அவ்வளவுதான். அவளது முகம், கழுத்து, கைகள் என திகுதிகுவென்று தகிக்கத் தொடங்கி விட்டது.

ஸ்ருதி வீறிட்டு அலறித் தரையில் விழுந்து துடித்தாள். கும்பல் கூடியது. ஆனால் யாருக்கும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரியாமல் திகைப்புதான் மேலிட்டது. ஒருவாறாக அருகாமையில் உள்ள மருத்துவ மனைக்கு அவளை எடுத்துச் செல்வதற்குள் அவளுக்கு நிறையச் சேதாரம் ஏற்பட்டு விட்டது. வலது கண், வலது மார்பு இரண்டும் முற்றிலுமாகப் பொசுங்கிப் போயின. கழுத்து, வலது கை, உள்ளங்கைகள் எனப் பல இடங்களிலும் நெளிநெளியாக ரணம்.

ஸ்ருதி மீது வீசப்பட்டது வீரியமுள்ள திராவகம். வீசி விட்டு ஓடியது அவளால் தவிர்க்கப்பட்ட சிறுவன். ஸ்ருதி அவனது காதலை ஏற்க மறுத்து விட்டதால் இப்படிப் பழிதீர்த்துக் கொண்டிருக்கிறான்!

இந்தச் சம்பவம் நடைபெற்றது 2002 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்டு மாதம், பெங்களூர் ஜே.பி. நகரில்.

தன் முக வசீகரத்திலும் உடல் வனப்பிலும் அதிக கவனம் செலுத்துவதில் ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களுக்குத்தான் இயல்பாகவே கூடுதல் ஆர்வம். ஒரு பெண் தன் முகத்திற்கும் உடலமைப்பிற்கும் நிரந்தரமான சேதாரம் ஏற்படும் போது உள்ளுக்குள் நொறுங்கிப் போய் விடுகிறாள். வெளியுலகையே காண வெறுத்து நத்தை மாதிரி தனக்குள் முடங்கிப் போய் விடுகிறாள். அதன் பிறகு அவள் வெறும் நடைப்பிணம்தான். இதைப் புரிந்து கொண்டதால்தானோ என்னவோ, ஒரு பெண் மீது பழிதீர்த்துக் கொள்ளும் கொடூர மனம் உள்ளவர்கள் அதற்கான உபகரணமாக ஆசிட் வீச்சைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

• பகிரங்க விசாரணையின் போது ஜூரர்கள் முன் தனது மனக்குமுறலை வெளியிடும் ஆசிட் வீச்சுக்குள்ளான பெண்



பெங்களூரில் பெண்கள் நலனுக்கான பல பணிகளை மேற்கொண்டு வரும் 'மஹிளா ஜாக்ருதி' என்ற தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனம்; பெண்கள் மீதான ஆசிட் வீச்சுத் தாக்குதல் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருவதைக் கவனித்து, இதுபற்றி ஆராய்வதற்கென்றே களப்பணியில் இறங்கி யது.

ஆய்வின் விளைவாக மாநிலம் முழு வதுமே பெண்கள் மீதான ஆசிட் வீச்சுத் தாக்குதல் வெகுகாலமாகவே நடைபெற்று வருவது புலனாயிற்று. சமீப காலமாகத்தான் ஒருசில ஆசிட் வீச்சுத் தாக்குதல்கள் வெளிப்படையாகத் தெரிய ஆரம்பித்துள் ளன. கடந்த மூன்று ஆண்டுகளில் கர்நாட கத்தில் இருபத்தேழு ஆசிட் வீச்சுத் தாக்கு தல்கள் காவல் துறையின் கவனத்திற்கு வந் துள்ளன.

"ஆசிட் வீச்சுத் தாக்குதலுக்குள்ளாகும் பெண்களுக்குப் போதிய மருத்துவ வசதியோ, சட்டரீதியான நீதியோ கிடைப்ப தில்லை எனத் தெரிய வந்ததால் இதற் கென்றே ஒரு தனி அறக்கட்டளையை நிறுவ 'மஹிளா ஜாக்ருதி' முடிவு செய்தது. இதற் கிணங்க, 'பெண்கள் மீதான ஆசிட் தாக்கு தலுக்கு எதிரான பிரச்சார போராட்டக் குழு' (Campaign and Struggle Against Acid Attacks on Women - CSAAAW) என்ற அறக் கட்டளை கடந்த டிசம்பர் 2003ல் உரு வாக்கப்பட்டது."

என்கிறார், அறக்கட்டளையின் அறங் காவலர்களுள் ஒருவரான சுஷ்மா வர்மா. வெளிநாட்டு வங்கி ஒன்றில் பணியாற்றி வரும் சுஷ்மா, தன் ஓய்வு நேரத்தின் பெரும் பகுதியை 'மஹிளா ஜாக்ருதி'யின் பணி களுக்கென ஒதுக்கி வருகிறார். இவரைப் போலவே மாணவிகளிலிருந்து பேராசிரியை கள் வரை, வழக்கறிஞர்கள், டாக்டர்கள் எனப் பலரும் தங்கள் ஓய்வு நேரத்தின் கணிசமான பகுதியை 'மஹிளா ஜாக்ருதி' யின் பணிகளில் செலவிட்டு வருகிறார்கள்.

ஆசிட் தாக்குதலுக்குள்ளான பெண் களுக்கு உதவும் பொருட்டு நிறுவப்பட்ட அறக்கட்டளையை 'ஸீஸா' என்று சுருக்கமாக அழைக்கிறார்கள். இந்த 'ஸீஸா' உருவான சூட்டோடு சூடாக ஆசிட் தாக்குதலுக்குள் ளான பெண்கள் தங்கள் மனக்குமுறலைக் கொட்ட ஒரு பகிரங்க விசாரணைக்கும் ஏற்பாடு செய்தது. கடந்த ஜனவரி மாதத் தொடக்கத்தில் பெங்களூர் சென்ட்ரல் கல்லூரி செனேட் மண்டபத்தில் நீண்ட நெடுநேரம் நடைபெற்ற இந்த பகிரங்க விசாரணையில் ஓய்வு பெற்ற கர்நாடக உயர்நீதிமன்ற நீதிபதி சென்னபாஸப்பா, மாநகரக் காவல் துறை ஆணையர் மாரி ஸ்வாமி, மாநில மகளிர் குழந்தைகள் நல அமைச்சர் மோட்டம்மா, பெண்கள் நல வழக்குகளை முன்னின்று நடத்தி வரும் வழக்கறிஞர் ஹேமலதா மஹிஷி, எழுத்தா ளர் டாக்டர் விஜயா ஆகியோர் ஜூரர் களாக அமர்ந்திருக்க, ஆசிட் வீச்சுத் தாக்கு தலுக்குள்ளான பெண்கள் சிலர் பார்வை யாளர்கள் முன் தோன்றி தங்களுக்கு இழைக்கப்பட்டுள்ள கொடுமையை விளக்கி நீதியும் பரிகாரமும் கேட்டார்கள்.

பகிரங்க விசாரணையின் பயனாகப் பல உண்மைகள் தெரியவந்தன.

● ஆசிட் வீச்சுக்கு உடனடியான முதலு தவி என்ன என்பது மருத்துவமனை சிப்பந்திகளுக்கே பெரும்பாலும் தெரிவ தில்லை. ஆசிட் பட்ட இடத்தில் தூய்மை யான குளிர்ந்த நீரை வேகமாக அள்ளி வீசினால் ஆசிடின் வீரியம் வெகுவாகக் குறைந்து விடும். குளிர்ந்த தூய நீரை ஊற்றிய

எலுமிச்சை சாதம் செய்யும் போது எண்ணெயில் மஞ்சள் பொடி போடுவதை விட, உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு, மஞ்சள் பொடி இவை மூன்றையும் கலந்து பிசைந் தோமானால் (பச்சையாக) எலுமிச்சை சாதம் வாசனையாக இருக்கும். நல்ல நிறமும் கிடைக்கும்.

- என். கல்பனா ராமன்.



வாங்கிய கோய்யா காயாகப் போய் விட்டது. அதை எடுத்து, கேரட் துருவியில் கொட்டைப் பகுதியை விட்டு விட்டு, சதைப் பகுதியை மட்டும் துருவிக் கொண்டேன். இத்தோடு வறுத்த மூன்று சிகப்பு மிளகாய், உப்புப் போட்டு, கொஞ்சம் புளிக்கரைசல், பெருங்காயம் சேர்த்து அரைத்தேன். இப்போது சுவையான 'கொய்யாக்காய்த் துவையல்' ரெடி!

- சுலைஹா உம்மாள்.



பிறகே உரிய களிம்புகளைத் தடவ வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் ஆசிட் வீச்சுத் தாக்குதலின் பாதிப்பு கணிசமாகக் குறையும்.

● ஆசிட் வீசும் குற்றவாளிகள் மீது காவல் துறையினர் கொலை முயற்சிக்கான குற்றப் பிரிவுகளைப் பதிவுசெய்வதில்லை. வன்முறைத் தாக்குதலுக்கான பிரிவையே பதிவுசெய்கின்றனர். இதனால் குற்றவாளிகள் எளிதாக ஜாமீனில் வெளியே வந்து சாட்சிகளைக் கலைப்பதிலும், புகாரைத் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ளுமாறு ஆசிட் தாக்குதலுக்குள்ளானவரை மிரட்டுவதிலும் முனைகிறார்கள்.

● ஆசிட் வீச்சுக்கான மருத்துவச் செலவு மிக மிக அதிகம். சிகிச்சையும் பல கட்டங்களாக வருடக்கணக்கில் நீடிக்கும். சிகிச்சைக்கும் அதனையடுத்து இடைவிடாத மருந்துகளுக்குமான செலவே லட்சக் கணக்கிலாகிவிடும். அதன் பிறகு, சருமம் மென்மையான பின்னரே பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி எனப்படும், சீரமைக்கும் அறுவைச் சிகிச்சையை நிதானமாகப் பல கட்டங்களில் மேற்கொள்ள முடியும். இதற்கும் லட்சக் கணக்கான ரூபாய் தேவைப்படும். அரசாங்க மருத்துவமனைகளில் ஆசிட் வீச்சுக்கென அடிப்படை சிகிச்சை வசதிகள் கூட இருப்பதில்லை. ஆசிட் வீச்சுக்கான சிகிச்சை மிகவும் வலியும் வேதனையும் தருவதோடு பொறுமையையும் சோதிப்பது. இதனை சகித்துக் கொள்ள மிகுந்த மனோதிடம் தேவை.

● நாட்டின் பிரதமர், மாநில முதல்வர் ஆகியோர் பிரத்தியேகமாகப் பரிந்துரைத்து நிதி உதவுவதற்கான நிவாரண நிதிகள் உள்ளன என்றாலும், இருதய நோய், சிறுநீரக நோய் போன்ற சிலவற்றுக்கு உதவும் விதமாகவே தற்போதைய விதிமுறைகள் இருக்கின்றன. எனவே ஆசிட் வீச்சு சிகிச்சைக்கு பத்தாயிரம், பதினையாயிரம் ரூபாய்க்கு மேல் இந்த நிதி அமைப்புகளால் உதவ முடிவதில்லை. இந்தத் தொகைகள் ஆசிட் வீசு சிகிச்சையைப் பொறுத்தவரை சமுத்திரத்தில் கரைத்த சர்க்கரை மாதிரி தான்.

பகிரங்க விசாரணைக்குப் பிறகு ஜூரர்கள் அவரவர் துறைக்கு ஏற்பப் பரிந்துரைகளை வழங்கினார்கள்.

கொலைக் குற்றத்தையாவது திடீரென்று எழுந்த வெறியில் நடந்து விட்டதாகப் பிறகு சமாதானம் சொல்லலாம். ஆனால் ஆசிட் வீச்சு முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு நிகழ்த்தப்படும் ஈவிரக்கமற்ற கொடுஞ்செயல். ஆசிட் வீச்சினால் பாதிக்கப்படும் நபர் எஞ்சியுள்ள வாழ்நாள் முழுவதுமே பலவாறான துன்பங்களை அனுபவித்துக் கொண்டு நடைப் பிணமாக வாழ வேண்டி வருகிறது.

எனவே ஆசிட் வீச்சைக் கொலையை விடக் கொடிய கொடுங்குற்றமாகக் கருதி குற்றவாளி தன் வாழ்நாள் முழுவதுமே சிறையிலிருக்கும்படியான ஆயுள் தண்டனையை வழங்க வேண்டும். அத்துடன் குற்றவாளிக்கு ஒரு பெருந் தொகையை அபராதமாக விதித்து அதனை பாதிக்கப் பட்டவருக்கு வழங்க வேண்டும். இதற்கு ஏற்பப் புதிய சட்டமொன்றை இயற்ற வேண்டும். இந்தப் பரிந்துரையை ஓய்வு பெற்ற நீதிபதி சென்னா பாஸப்பாவும் வழக்கறிஞர் ஹேமலதாவும் வழங்கினார்கள்.

அமைச்சர் மோட்டம்மா ஆசிட் வீச்சுத் தாக்குதலுக்குள்ளானவர்களுக்கு உடனடி நிவாரணமாக ரூபாய் ஐம்பதாயிரம் வரை வழங்க அரசுக்குப் பரிந்துரைப்பதாக உறுதி கூறினார்.

ஆசிட் வீச்சு குற்றவாளிகள் மீது, 'கொலை முயற்சி' என்ற பிரிவில் குற்றப் பதிவு செய்யுமாறும், பாதிக்கப்பட்டோருக் கும், சாட்சிகளுக்கும் பாதுகாப்பளிக்குமாறும் காவல் நிலையங்களுக்கு அறிவுறுத்தி சுற்ற றிக்கை அனுப்புவதாக காவல் துறை ஆணையர் மாரிஸ்வாமி வாக்களித்தார்.

திராவகம் எளிதாகக் கடைகளில் கிடைப்பதையும் தயாரிக்கப்படுவதையும் தடுக்க அரசாங்கம் தனி ஆணை பிறப்பிக்க வேண்டுமென்றும், ஆசிட் வீச்சுக்குள்ளான வர்களுக்கு உதவுவதற்கென்றே தனி நிதி உதவிப் பிரிவை பிரதமர் - மாநில முதல்வர் நிவாரண நிதிகளில் உருவாக்க வேண்டு மெனவும் எழுத்தாளர் டாக்டர் விஜயா யோசனை கூறினார்.

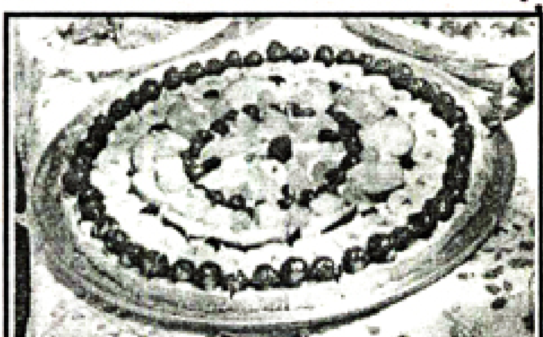
பரிந்துரைகளின் அடிப்படையில் உரிய இடங்களுக்கு விண்ணப்பிப்பதற்கான கோரிக்கை மனுக்களைத் தயாரிப்பதில் 'ஷீலா' மும்முரமாக முனைந்துள்ளது.

மீண்டும் பரிதாபத்திற்குரிய சிறுமி ஸ்ருதியிடம் வருவோம். ஆசிட் வீச்சினால் முகமும் மற்ற பல இடங்களும் குரூரமாகச் சிதைக்கப்பட்டு விட்டிருப்பதோடு, சிகிச்சை முறைகளாலும் மருந்துகளாலும் உடம்பே வயதுக்கு மீறி பூதாகாரமாகி விட்டிருக்கிறது. இதற்கான சிகிச்சைச் செலவு ரூபாய் இரண்டு லட்சத்தையும் தாண்டி விட்டது. மருத்துவச் செலவுக்கான நிதியை 'ஷீலா' திரட்டிக் கொடுத்தது. ஆனால் ஸ்ருதி தொடர்ந்து பலவாறான விலை உயர்ந்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்த வேண்டியுள்ளது. இந்த மருந்துகளுக்கான செலவுக்கே மாதம் ரூபாய் ஐயாயிரம் வரை தேவைப்படுகிறதாம். போதிய நிதி வசதி இல்லாததாலும், ஆசிட் வீச்சுத் தாக்குதலுக் குள்ளான பிறருக்குரிய மருத்துவச் சிகிச் சைக்கும் நிதி வழங்க வேண்டியிருப்பதாலும் ஸ்ருதிக்கு மேலும் உதவ 'ஷீலா'வால் இயல வில்லை.

ஸ்ருதியின் மாதாந்திர மருந்துச் செலவில் அவள் குடும்பம் மூழ்கித் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. ஸ்ருதியின் உடலில் ஆசிட் பட்ட இடங்கள் எல்லாம் கரடுமுர டாகி விட்டன. சருமம் மென்மைப்பட்ட தும் சீரமைப்புக்கான பிளாஸ்டிக் (காஸ் மெடிக்) சர்ஜரியைத் தொடங்கலாம் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆனால் இதற்குச் சில வருடங்கள் ஆகும் என்ப தோடு லட்சக்கணக்கான ரூபாயும் தேவைப் படும். ஸ்ருதி தன்னம்பிக்கை தளராமல் காத்திருக்கிறாள்.

ஸ்ருதியின் மீது ஆசிட் வீசிய சிறுவன், காவல் துறையினர் உரிய குற்றப் பதிவை நீதிமன்றத்தில் இன்னும் தாக்கல் செய்யாத தால் குற்றம்சாட்டப்பட்ட நபராகச் சிறையில் இருந்து வருகிறான்.

வெஜ் புரோடீன் பீட்சா



டிபனுக்கு தோசை மாவு குறை வாக இருந்தது. ஃப்ரிஜ்ஜில் இருந்த முளைகட்டிய தானியங்களை இஞ்சி, மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து அரைத்தேன். தோசை மாவுடன் அரைத்த கலவை, துருவிய காரட், பொடிதாய் நறுக்கிய வெங்காயம், மல்லி, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து, அடை போல் மிதமான தீயில் தட்டி எடுத்தேன். மேலே அலங்காரத்திற்காக துருவிய காரட், சீஸ் போட்டுக் குழந்தை களுக்குக் கொடுத்தேன். சுவையான வெஜ் புரோடீன் பீட்சா பறந்து விட்டது.

- அஸ்வினி

புருசன் கட்டின வீடு!



பெருமாநல்லூர், நான் நினைத்ததை விடப் பெரியதாக இருந்தது. பஸ்ஸை விட்டு இறங்கி, ஏரிக்கரையின் மீது நடந்து, ஊர் எல்லைக்கு வந்த போது, ஊரின் விஸ்தீரணம் புலனாயிற்று.

பசுமையான செடி, கொடி, வயல்கள், மரங்கள், சுத்தமான காற்று என சகலமும் எனக்குப் பிடித்திருந்தது.

'முன்னமே வராமல் போனோமே' என்று தோன்றியது.

கார்த்திகேயன், ஒவ்வொரு செமஸ்டர் லீவின் போதும், அழைத்துக் கொண்டிருந்தான்.

எனக்குத்தான் அபிப்ராயமில்லை. 'ஏதோ ஒரு மூலையில் ஒளிந்து கொண்டிருக்கும் கிராமத்தில், சாக்கடையும், மூக்கொழுகும் குழந்தைகளும், கால்களை இடறும் பன்றிகள், மாடுகளுமாய் வீச்சமடிக்கும் கிராமத்தில் ரசிப்பதற்கு என்ன இருந்து விடும்' என்றொரு அலட்சியமிருந்தது. அதற்கு கார்த்திகேயனும் ஒரு காரணம். கல்லூரி மாணவன் என்கிற அந்தஸ்தே தெரியாது அவனுக்கு.

ஆடிக் கிருத்திகைக்கு காவடி தூக்கி மொட்டை போட்டுக் கொண்டு வருவான். 'குலதெய்வத்துக்கு கிடா வெட்டி பொங்கல் வைக்கிறாங்க' என்று ரெண்டு நாள் லீவு போடுவான். அம்மனுக்கு 'வேப்பஞ்சேலை செலுத்தணும். நேர்த்திக் கடன்' என்பான். எங்கள் வட்டத்துக்குள் கொஞ்சமும் பொருந்தாத ஒரு நபராய் அவன் இருந்தான். என்றாலும் அவனது வெகுளித்தனம், கல்மிஷம் இல்லாத மனது இரண்டும் பிடித்திருந்ததால் நண்பனாக அங்கீகரித்திருந்தோம்.

ஒவ்வொருமுறை செமஸ்டர் லீவோ, வேறு விடுமுறையோ வந்து அவன் கிராமத்துக்கு மூட்டை கட்டும் போதெல்லாம் எங்களை வருந்தி வருந்தி அழைப்பான்.

"டேய்.. உனக்கு பிரயாண பயமிருந்தால் சொல்லு... திருத்தணி வரைக்கும் துணைக்கு வர்றோம். கிராமத்துக்கெல்லாம் கூப்பிடாதே. உங்க ஊர்ல மனுஷனைத் திங்குற 'கனிபால்ஸ்' இருக்காங்கனு கேள்வி



புதுசு புதுசா ஆள் பிடிச்சு வரத்தான் உன்னை மெட்ராஸுக்கு அனுப்பியிருக்காங் கன்னும் தெரியும். நாங்க ஏமாற மாட்டம்" என்று வாருவோம்.

அவனுக்கு கன்னம் சிவந்து போகும்.

"நீங்க நேர்ல வந்து பார்த்துட்டுப் பேச ணும். இப்ப எங்க பக்கம்தான், நிறைய சினி மாப் படப்பிடிப்பு நடக்குது..." என்பான்.

"இது நீ சொல்லித்தான் தெரியணுமா? ஸ்பீல்பெர்க், ஜுராஸிக் பார்க்கை எடுத் ததே உங்க ஏரியாவில்தான்னு எங்களுக்கு முன்னமே தெரியுமே..." என்று கேரோ பண்ணி அனுப்பி வைப் போம்.

விடுமுறைகளில் நண்பர்கள் வீடுகளுக்குப் போய் வருவது, கல் லூரிக் காலங்களின் பல மகிழ்ச்சிகளில் ஒன்று. கார்த்திகேயனும் எங்கள் வீட்டுக்கு வந்திருக்கிறான். மரியாதை நிமித்தமாக வாவது நான் அவன் வீட்டுக்குப் போக வேண்டுமென்று தீர்மானித்து,

இந்த 'செமஸ்டர் லீவில்' ஒருநாள் மட்டும்தான் - என்ற நிபந்தனையோடு கிளம்பினேன். அந்த ஒரு நாளுக்கும் பல நிபந்தனைகள். 'புழுங்கல் அரிசி சாதம், காரம் குறைந்த குழம்பு, இலை யில்தான் சாப்பாடு, வெந்நீர் தான் குடிப்பேன். ஊருக் குள் தொற்று நோயுண்டா?' இத்யாதி... இத்யாதி...

இத்தனைக்கும் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டு அவன் என்னை கர்மசிரத்தையாக அழைத்து வந்து விட்டான். திருத்தணியைக் கடந்ததுமே, பசுமை வெளிக்குள் நுழைந்த உணர்வு. பெருமாநல்லூரோ காடும், ஆறும், தோட்டமும், துறவுமாய் இருந்து கொண்டு, 'ரொம்பத்தான் பிகு பண்ணிக் கொண்டாயே... இப்ப என்ன சொல்ற' என்று கேட்டது.

நான் வெட்கினேன்.

ஊருக்குள் எல்லோரும் என்னைப் பற்றி விசாரித்தனர். அவர்களுக்கெல்லாம் பெருமிதமாய் என்னை அறிமுகப்படுத்தினான் கார்த்திகேயன்.

''ஆளு செவப்பா, வாட்டசாட்டமா இருக்காரு. சினிமாவுல நடிக்கறவரோ... ஷூட்டிங்குக்கு வந்திருக்காரோனு நினைச்சம்'' என்றனர் கிராமத்தவர். எனக்குப் புது அந்தஸ்து கிடைத்தது போல் இருந்தது. எதற்கும் கண்ணாடியில் ஒருதரம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நினைத்தவனாய், அவனைப் பின்தொடர்ந்தேன். இரண்டு தெருக்கள் கடந்து மூன்றாவது தெருவில் நுழைந்து, ஒரே போல் தெரிந்த வீடுகளில் தன் வீடு தெரிந்து நின்றான்.

வீட்டார் என்னை ஆரத்தி கரைக்காத தோஷமாய் வரவேற்றனர்.

வீடு அகலம் குறைவாக இருந்தாலும், நீளம் அதிகமாக இருந்து பல கட்டுகள் கொண்டதாக இருந்தது. தண்ணீர் கேட்டால் கூட, சமையல்கட்டுக்குப் பயணம் போய் திரும்ப வேண்டியிருந்தது. ஒவ்வொரு கட்டிலும் ஆட்கள் புழங்ினர். முதல் கட்டில் 'இது தாத்தா, அது பாட்டி, அடுத்ததில் அப்பா, அம்மா, அடுத்ததில் அண்ணன் குடும்பம், இது யாராவது வந்தால் தங்குவதற்கு, இங்கே குளியல், அது சமையல்'.... என்று 'கைடு' வேலை செய்து கொண்டு கடைசிக் கட்டுக்கு அழைத்து வந்தான்.

முதுகு வளைந்து போன கிழவி, கீரைக் கட்டைப் பிரித்துப் போட்டு நிதானமாக கிள்ளிக் கொண்டிருந்தாள். பொதுவான சமையலறை இருந்தும் அந்த முதியவளின் அறைக்குள்ளும் ஒரு அடுப்பு கனன்று கொண்டிருந்தது வித்தியாசமாகப்பட்டது.

''அத்தே... இவர் பேரு அருண். என் கூட படிக்கிறவர்'' என்று அறிமுகப்படுத்தினான்.

''அப்படியா.. வா தம்பி. ஊர்ல அப்பா அம்மால்லாம் சௌக்யமா?'' என்று நடுங்கும் குரலில் விசாரித்தபடி தானும் எழுந்து போய் தண்ணீர் கொண்டு வந்து கொடுத்தது. வாங்கிக் குடித்து வைத்தேன்.

எனக்காக ஒதுக்கப்பட்ட அறையில் துணி மாற்றிக் கொண்டேன். குளியலறைக்குப் போய் முகம் கழுவினேன். குழாயில் தண்ணீர் வந்தது. முன் கட்டில் டீ.வி. உரக்கப் பேசியது. சமையல் அறையில் கியாஸ் அடுப்பு. எனக்குக் கிராமத்தைப் பற்றி எவ்வளவு தப்புக் கணக்கு இருந்தது என்பதை உணர்ந்தேன். காப்பி கொடுத்தார்கள். மாப்பிள்ளை தோழன் போல, கார்த்திகேயன் கூடவே இருந்ததால் எனக்குச் சங்கோஜமில்லாமல் இருந்தது. அந்த வீட்டுக்குள் யாராவது வந்து கொண்டும் போய்க் கொண்டுமிருந்தார்கள்.

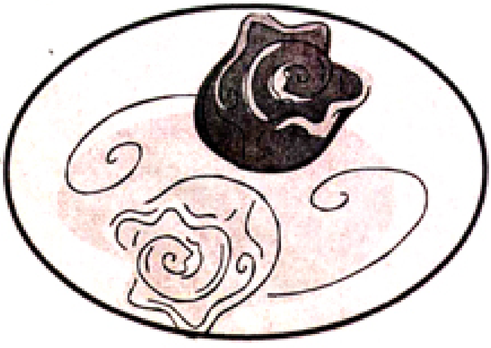
''கன்னியம்மக்கா... என்னா கொழம்பு வச்சே... கொஞ்சம் கொடேன். நான் துவையலு அரைச்சேன். மனுஷனுக்கு இறங்கலையாம்..''

''அக்கா.. வெட்டுக் கத்தி இருந்தாக் குடு.. முள்ளுமண்டை தெரிக்கணும்..''

''தாத்தா.. பொடி மட்டை இந்தாங்கோ... எங்கனா வச்சிர வேண்டியது..''

''புது வீட்டாரே... சந்தைக்கு வர்றியா?'' என்று பலப்பலவாய் குரல் கேட்டது.

முட்டைக்கோஸை எப்படிச் சமைத்தாலும் ஒருவித வாசனை வரும். கடுகுக்குப் பதிலாகச் சீரகம் போட்டுத் தாளித்துப் பாருங்கள். நல்ல மணமாக இருப்பதோடு எளிதில் ஜீரணமாகி விடும். - காந்திமதி கிருஷ்ணன்.



அடிக்கொருதரம் யாராவது எட்டிப் பார்த்து விசாரித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

"போரடிக்குதா..." என்றான்.

"இல்லை.... ஆனால் அடைபட்டது போல இருக்கு. வெளியில கொண்டு போய் விடேன். ஆற்றங்கரை... மாந் தோப்பு இப்படி..."

"சாப்பிட்டுப் போலாமே... பிரயாணக் களைப்புக்குக் கொஞ்சம் ரெஸ்ட் எடு.." என்றான். இதற்குள், பின்கட்டுக் கிழவி வந்து, "கார்த்தி... நம்ம வூட்ல, சோறு கொழம்பு இருக்கு... உன் சினேகிதர் சாப்புடுவாரா கேளு..." என்றது.

"இங்கயும் சாப்பாடு தயாராகுது அத்தே. இப்பத்தான் காப்பி சாப்டாரு. சாப்பாட்டுக்கு நேரமாவும்" என்றான் கார்த்திகேயன்.

"சரி" என்று போயிற்று.

எனக்கு அப்போதும் விசாரிக்கத் தோணிற்று. ஆனால், அது குடும்பப் பிரச்னையாக இருக்கும். அந்த மூதாட்டி கோபித்துத் தனி அடுப்பு வைத்து பொங்கி சாப்பிடுதாக்கும். அதை ஏன் கிண்டுவானேன். சொல்லக்கூடியதாயிருந்தால் நண்பனே சொல்லட்டும் என்று விட்டு விட்டேன்.

சற்றுக் கண் அயர்ந்து, எழுந்து, சுடச்சுட ருசியாய்ச் சாப்பிட்டு, மூணு, மூணரை அளவில் 'கிராம வலம்' கிளம்பினோம்.



முதல் தரிசனம், அம்மன் கோயில்தான். கிழக்குப் பார்த்தபடி, அம்மன் பிரம்மாண்டமாய் அமர்ந்திருந்தாள்.

"வருஷா வருஷம் விழாவின் போது, மாவிலை கட்டி ஊர் வலம் வந்து நேர்த்திக் கடன் செலுத்துவோம். சக்தி வாய்ந்த தெய்வம். உனக்கு எதுனா வேணு மின்னா இந்த அம்மன் கிட்டே வேண்டிக்கோ" என்றான்.

நான் உடம்பில் வேப்பிலை சுற்றிக் கொண்டு, மஞ்சள் நீர் ஊற்றிக் கொண்டு நிற்பதாக நினைத்துப் பார்த்தேன். "இப்போதைக்கு பிரார்த்தனை ஒன்றுமில்லை..." என்றேன் அவசரமாய்.

பிறகு ஆற்றங்கரைக்குப் போனோம். மணல் திருட்டு இல்லாத ஆறு. ஆற்றின் இரு புறமும் வளர்ந்திருந்த

வளைந்திருந்த தென்னைகள், கேரளத்துச் சாயலை உரு வாக்கியிருந்தது. "இங்கதான்... மாடு மேய்ச்சிகிட்டே படிப்பேன்" என்றான். பிறகு இலுப்பைக் காடு, ஊராட்சி ஒன்றியத் துவக்கப் பள்ளி, ஏரிக்கரை புளியமரம் எல்லாம் காட்டி விட்டு, ஊர்க்கோடியில் சிதிலமாகியிருந்த சிறு வீடொன்றைக் காட்டி,

''இதுதான் எங்கள் வீடு. இரண்டு வருஷம் முன்பு வரை நாங்க இதுலதான் குடியிருந்தோம்'' என்றான். சொல்லப் போனால் அது வீடு கூட இல்லை. குடிசை.

இதற்குள் எப்படி அத்தனை, பேர்...?

இப்படிச் சின்னச் சின்ன சுவாரசியங்களை மாலையாக கோத்துக் கொண்டு, மாலையில் வீடு திரும்பினோம்.

காப்பி, பலகாரம் கொடுத்தனர்.

''வசதியா இருக்கா? ஏதாவது வேணும்னா கேளு தம்பி... இது பட்டிக்காடு. உங்க பட்டணம் அளவுக்கு வசதி கிடையாது...'' என்றார் பெரியவர். "பட்டணத்தை விட இந்த ஊரில் வசதிக் குறைவு ஏதுமில்லை. சொல்லப் போனால், சுத்தமான காற்று, நல்ல மனிதர்கள், இயற்கையான சூழல்னு, பட்டணத்தை விட ஜோராவே இருக்கு" என்று ஒப்புக் கொண்டேன்.

இரவுச் சாப்பாட்டை சேர்ந்துச் சாப்பிட்டோம்.

அப்போதும் அந்தக் கடைசி கட்டுக் கிழவி, வந்து பார்த்து...

"கீரை பொரியல் இருக்கு தரவா?" என்று விசாரித்தது.

என்னையும் அறியாமல், ''கொடுங்களேன்'' என்றேன். பிறகு, அவசரப்பட்டேனா என்று நினைத்தேன். நல்லவேளை... யாரும் வித்தியாசமாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. தவிர, ''அத்தை சமையல்ல கெட்டிக்காரி. அவங்க புருஷன் சாகற நாள் வரை, அத்தை சமையலை புகழ்ந்துகிட்டே தான் இருந்தாரு...'' என்றான், கார்த்திகேயன்.

மூதாட்டி கீரைப் பொரியல் கொண்டு வந்து கொடுத்து விட்டுப் போனது.

சொன்னது போல், ருசியாகவே இருந்தது.

''அவங்க சாப்பிடலையா?'' என்று கேட்டேன்.

"அது சாப்பிட நேரமாகும்" என்றான்.

பேச்சும் சிரிப்புமாக சாப்பிட்டு, இரவு படுக்கும் போது, கார்த்திகேயனிடம் கேட்டு விட்டேன்...

"யார் அந்த பெரியம்மா... கடைக்கட்டுல தனியா இருக்காங்களே..." என்று.

''அவங்களோடதுதான் இந்த வீடு'' என்றான், என்னை மேலும் ஒரு ஆச்சர்யத்துக்கு உட்படுத்தியவனாய்.

"அப்ப.. இது உங்கள் வீடு இல்லையா? வாடகைக்கு தங்கி இருக்கீங்களோ..."

"இல்லை. இதை விலைக்கு வாங்கிட்டோம்."



தெரியுமா?

110

டெஸிபல் சத்தத்தைக் கேட்ட அடுத்த நிமிடமே காது ரிப்பேராகி விடும்

110

டெஸிபல் சத்தம்தான் ஒரு இசைக் கச்சேரியின் அதிகபட்ச சத்தமாகும்

110

டெஸிபல் சத்தம் ஒரு குழந்தை வீறிட்டு அழும்பொழுது ஏற்படும்

தகவல் : சாந்தி

பர்கின்சன்ஸ் மருத்துவ சேவையில்
(PARKINSONS DISEASE)

PARKINSONS CENTRE

பர்கின்சன் வியாதியின் குணங்கள்:

* மூளையில் **Basal ganglion** என்ற பகுதியில் செல்களில் சுரக்கும் **dopamine** என்ற ரசாயனம் குறைவதால் மூளை நரம்புகளின் செயல்திறன் குறைகிறது. இதனால் மூளையின் கட்டளை செயல்பட தாமதமாகிறது. மேலும்
* கை நடுக்கம்
* விறைப்புத் தன்மை
* தசைகளின் செயல்திறன் குறைதல்
* மற்ற வேகக் குறைபாடுகள்

இரண்டு வகையான ட்ரீட்மென்டுகள்

1. எங்கள் ஆஸ்பத்திரியில் 6 விதமான இயற்கை சிகிச்சைகள் தருகிறோம். மேலும் பர்கின்சன் ஹெர்பல் லேகியம் மற்றும் கேப்சூல் தருகிறோம்.
2. எங்களிடம் நேரில் வந்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள முடியாதவர்களுக்கு, நோயாளியின் தற்போதைய மருத்துவ நிலையை தெரிந்து கொண்ட பின் பர்கின்சன் ஹெர்பல் லேகியமும், கேப்சூல்களும் அனுப்பி வைக்கிறோம்.

(எங்கள் பர்கின்சன் லேகியம் அமெரிக்கா, ஸ்விட்சர்லாந்து நாடுகளுக்கு அனுப்பி வருகின்றோம். படுக்கையில் இருந்தவர்கள் எழுந்து உட்கார்ந்து, நடக்கிறார்கள்.)

அன்புள்ள டைரக்டர் திரு. S.P. Naidu அவர்களுக்கு,

நான் கடந்த ஒரு வருடகாலமாக Parkinson's நோயால் பாதிக்கப்பட்டு, கை, கால்களில் விறைப்புத் தன்மை, கைகளில் நடுக்கம், நடக்கும் போது விழும் தன்மை, இவற்றால் படுத்த படுக்கையாக இருந்து, bedsore வந்து அவதிப்பட்டேன்.

தற்போது Adyar Nature Cure Center-ல் கொடுத்த Parkinson'sக்கான மூலிகை மருத்துவம் எடுத்துக் கொண்டபின் 30 நாட்களில் நல்ல முன்னேற்றம், அத்துடன் நடுக்கம், விறைப்புத் தன்மை குறைந்து என்னால் நடக்க முடிகிறது.

உங்கள் மூலிகை மருத்துவம் எடுத்தபின் ஆங்கில மருத்துவத்தின் அளவைக் குறைத்துள்ளோம். உங்கள் மருத்துவமனையில் வேலை பார்க்கும் டாக்டர்கள், நர்சுகள், இதர பணியாளர்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் நன்றி.

இப்படிக்கு,
நா. ஸ்ரீநிவாஸ சாஸ்திரிகள்
49, முதல் அவென்யூ, இந்திரா நகர், அடையார், சென்னை - 600 020.

இதர விபரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்

ADYAR NATURE CURE CENTER™
Regd. Hospital

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 20.
Ph : 2441 3399, 2440 2470. Fax: 044-2491 6650
E-mail: adyarnaturecure@yahoo.com, web: www.adyarnaturecure.com

குறிப்பு: சாதா, A/c தங்கும் அறைகள் மற்றும் ஜெனரல் வார்டு, கலர் டீவி., போன் வசதியுடன் கிடைக்கும். பிராமணர்களால் தயார் செய்யப்பட்ட சைவ உணவு மட்டும் உண்டு. முன்பதிவு அவசியம்.


நீண்ட நாட்களாக காணாமல் போன
ஒரு நண்பனை,
தேடி அலைந்தேன்

"ஓ... அப்படின்னா..."

"அந்த அத்தை மட்டும் இங்கயே இருக்காங்களேனு கேட்க வர்றியா? அது ஒரு கதை. இந்த வீட்டுக்கு அத்தையம்மா வாக்கப்பட்டு வந்த போது, துரைசாமி மாமா... அதுதான் அத்தையம்மா புருஷன்... ரொம்பக் கஷ்ட நிலைமைல இருந்தார். வீடு இருக்குற இந்த இடத்துல ஒரு குடிசைதான் இருந்ததாம். அத்தைக்கு ரொம்ப மனக்குறையாப் போச்சு. 'என்னை ஏமாத்தி ஒண்ணுமில்லா வெறும் பயலுக்கு என்னைக் கட்டி வச்சுட்டாங்க.. நான் வாழ மாட்டேன்'னு தாய்வீட்டுக்கு ஓடிப் போச்சாம். மாமா எத்தனை முறை சமாதானம் பேசியும் வாழ வர மாட்டேன்னுருச்சாம். 'என்ன வச்சு வாழணும்னா ஓட்டு வீடாவது கட்டிட்டு வந்து கூப்பிடு. எத்தன வருஷமானாலும் உனக்காகக் காத்துக்கிட்டிருக்கேன்'னு விரட்டிருச்சாம்.

அந்த ரோஷத்தோடு ஊர்த் திரும்புன மாமா, ஆத்தா அப்பன் கிட்ட சொல்லிக்கிட்டு ஆந்திரா பக்கம் போய்ட்டாரு. வருஷக்கணக்கா ஆளே வரலே. செத்துப் போயிருப்பாரோன்னு சந்தேகம் வந்திச்சாம்.

அத்தைக்கு வேற கல்யாணம் பண்ணி வைக்கப் பார்த்தாங்களாம். அத்தை "என் வார்த்தைக்குக் கட்டுப்பட்டு அந்த மனுஷன் கண்காணாத தூரம் போய்ப் பணம் தேடறாரு. என்னைக்கானாலும் திரும்பி வருவாரு. வராமயே போனாலும், அவர் கட்டின தாலியோடு, அவர் நெனப்பாவே வாழ்ந்து சாவேனே தவிர, வேற எவனையும் கட்ட மாட்டே''னுரிச்சி. அதோட நம்பிக்கை வீண் போகலை.

ஏழு வருஷம் கழிச்சு பணத்தோட ஊர் திரும்பினார். கூலி வேலை, சிறு வியாபாரம் அது இதுனு பாடுபட்டு பணம் சேர்த்திருந்தார். வந்த கையோடு இந்த வீட்டைக் கட்டி முடிச்சு, போய் அத்தை முன்னாடி நின்னுருக்கார். அன்னைக்கு அவர் பின்னாடி வந்தவங்கதான். இன்னை வரைக்கும் அவங்க அம்மா வீட்டுக்குக் கூடப் போகலைன்னா நம்புவியா...?" என்று நிறுத்தினான்.

எனக்குத் தூக்கம் தொலைந்தது.



பொரி உருண்டை மற்றும் வேர்க்கடலை உருண்டைகள் செய்யும் போது வெல்லப்பாகில் சிறிது இஞ்சிச் சாறு சேர்த்துக் கொண்டால், டேஸ்ட் பிரமாதமாக இருக்கும். இஞ்சிக்கு ஜீரண சக்தி உள்ளதால் வயிற்றுக் கோளாறு எதுவும் இராது.

- நிர்மலா ரங்கசுவாமி.

"அப்புறம்...?" என்றேன்.

''மிச்சப் பணத்துல நிறைய நிலம் வாங்கிப் போட்டாரு. ரெண்டு பசங்க. ஒரு பொண்ணு, ஒரு பையன். நாங்கெல்லாம் கூட அவங்க நிலத்துல வேலை செய்ஞ்சு பிழைச்சவங்கதான். நல்லா வாழ்ந்தாங்க. பையன் தலையெடுத்தான். குடும்பம் சிதைஞ்சுது. பையனுக்குக் குடிப்பழக்கம், தகாத உறவு, ஊர் சுற்றி. இதுக்கு நடுவுல மாமா இறந்துட்டாரு. குடும்பம் ரொம்ப மோசமாயிட்டுது. கடன் வேற! அத்தை... எப்படியோ மகளுக்கு ஒரு கல்யாணத்தை முடிச்சிட்டுது. கையோடு, மகனுக்கும் ஒரு கால்கட்டு போட்டுது. அப்பவும் அவன் திருந்தலை. கடனுக்காக நிலம் நீச்செல்லாம் போச்சு. வீடும் விலைக்கு வந்திருச்சி. எங்க அண்ணா சொஸைட்டி லோன் போட்டு இந்த வீட்டை கிரயம் பண்ணிக்கிட்டாரு..." என்றான்.

"இப்போ அவங்க மகன் எங்கே?"

''பக்கத்துத் தெருவுல இருக்கார். பழையபடி சாராயம். முன்ன வெறும் குடிதான். இப்ப வியாபாரத்துலயே இறங்கியாச்சு. நாலு காசு சம்பாதிக்கறாப்ல...! அத்தை, மகன் வீட்டுக்குப் போக மாட்

கோகுலம்
மார்ச் 2004 ரூ.6/- மட்டுமே



கிளித் தலை இளவரசி!

-புதிய சித்திரத் தொடர்கதை ஆரம்பம்

கதை : குரும்பலாப்பேரி பாண்டியன் படம் : லலிதா

டேன்னுருச்சி. அதோடு, தன் புருஷன் தனக்காக, தான் போட்ட நிபந்தனைக்குக் கட்டுப்பட்டு, வைராக்யமாய் ஏழு வருஷம் கண்காணாத தேசத்துல போய் பாடுபட்டுக் கொண்டு வந்து கட்டின இந்த வீடு, புருஷன் தனக்குக் கட்டிக் கொடுத்த 'தாஜ்மகாலாட்டம்'னு நினைக்குது. தன் கடைசி மூச்சு இதுலயே போகணும்னு அதுக்கு ஆசை. நாங்க மறுக்கலை. குடும்பத்துல ஒருத்தியா எங்களோட இருந்துடுன்னோம். அதுக்கும் ஒப்புக்கலே. தனியா எனக்கு ஒரு 'கட்டு' ஒதுக்கிக் கொடுன்னுச்சு. கொடுத்தோம். ரொம்பத் திருப்தி.

அந்த அறைக்குள்ளேயே ஐக்கியமாயிருச்சு. உள்ளே புருஷன் ஃபோட்டோவ மாட்டி வச்சிருக்கு. தானே சமைக்கும். ஃபோட்டோ முன்னாடி வச்சுக் கும்பிட்டுச் சாப்பிடும். எங்களுக்கும் கூடமாட ஒத்தாசையாயிருக்கும்" என்றான் கார்த்திகேயன்.

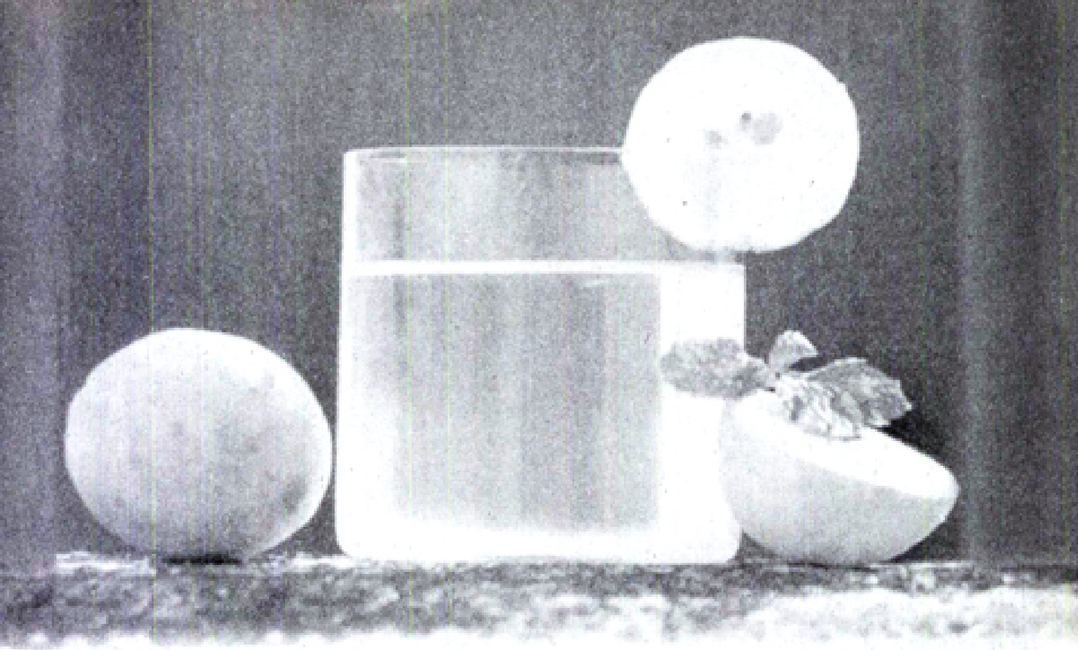
எனக்கு வியப்பு மேலிட்டது.

"கார்த்தி ஏதோ கதை சொல்றேன்னு நினைச்சேன். காவியமே சொல்றயே...! பெரியம்மா வாழ்க்கை நிச்சயமா பாரதிராஜா சினிமாதான். உங்கக் குடும்பமும், அவங்களை தாங்கி, அவங்க உணர்வுக்கு மதிப்பளிக்கறீங்களே... சிம்ப்ளி கிரேட்" என்றேன்.

"இது ஒண்ணும் பெருசில்ல. எங்க ஊர்ல பல குடும்பங்கள்ல அத்தையைப் போல பலரும் ஒண்ணுமண்ணாய் வாழ்ந்திட்டிருக்காங்க. புள்ள கைவிட்டாலும், உறவுன்னு சொல்லிக்க ஆளில்லைன்னாலும், யாராவது ஒரு குடும்பம் 'அடாப்ட்' பண்ணிக்குவம். விட்ற மாட்டம்" என்றான் கலபமாய்.

மறுநாள் அந்த பெரியம்மாவிடம், நண்பனின் குடும்பத்திடம், அந்த ஊருடன் விடைபெற்று, ஊர்த் திரும்பும் போது நினைத்துக் கொண்டேன்.

முதியோர் இல்லத்திற்கோ, அனாதை விடுதிக்கோ அவசியம் இல்லாத அந்த சொர்க்கத்துக்கு, சமயம் வாய்க்கும்போதெல்லாம் வந்து போக வேண்டுமென்று.



கடுங்கோடையை விரைவில் எதிர்கொள்ளப் போகிறோம். தீப்பந்தமாய் காலை ஏழு மணிக்கே எகிறும் வெயிலில் ''ஸ்...ஸ் அப்பாடா! என்ன புழுக்கம்!'' ''இந்த வருஷம் வெயில் ரொம்ப ஜாஸ்தி!'' என்ற புலம்பல்கள் எங்கு பார்த்தாலும் ஒலிக்கத் தொடங்கிவிடும். வெயிலின் உக்கிரத்தைத் தாங்க முடியாமல் நம் உடம்பு பாடாய்ப்படும். அதற்குச் சற்று இதம் தரும் வகையில் சில பானங்களை அடிக்கடி அருந்தினோமானால் ஓரளவு நிவர்த்தி கிடைக்கும்.

என் பாட்டி வீட்டிலேயே அப்படியான பானங்களை அடிக்கடி தயாரித்து எங்களுக்குத் தருவார். கோடை பூராவும் பருத்தித் துணிகளைத்தான் உடுத்த வேண்டுமென்பதில் சிரத்தையும் கண்டிப்புமாய் இருப்பார் பாட்டி. ஃப்ரிட்ஜிலிருந்து, குளிரூட்டப்பட்ட பொருட்களை அப்படியே சாப்பிடுவது தொண்டைக்கும் வயிற்றுக்கும் நல்லதல்ல என்பது பாட்டியின் வாதம்.

பாட்டி செய்த பானங்கள்!

பாட்டியின் எளிய பானங்கள் இதோ -

பானகம் :

சிறிது புளியை ஊறவைத்துக் கரைத்து வடிகட்டிக் கொண்டு அதில் வெல்லத்தைப் போட்டுக் கரைத்து, சுக்குத் தூளும், ஏலக்காயும் போட்டால் சுவையான மணமான பானகம் தயார். இப்போதும் கிராமங்களில் மாரியம்மனுக்கு வைக்கும் நைவேத்தியத்தில் மாவிளக்கோடு இந்தப் பானகமும் முக்கியமான ஒன்று. அம்மை நோய் பிடித்து குணமடைந்தவர்களுக்குச் சோர்வு நீங்கவும் சத்துக்காகவும் இதைக் கொடுப்பார்கள். நீண்ட வழிப் பயணமாய் பழனி முதலான திருத்தலங்களுக்கு பாத யாத்திரை போகிறவர்களுக்கு தண்ணீர்ப் பந்தலில் இந்தப் பானகம் வழங்கப்படுவதை இப்போதும் காணலாம். வெயிலுக்கு இதமான இப் பானகம் ருசியிலும்

சுவையாக இருக்கும்.

எலுமிச்சைப் பழ ஜூஸ்

கோடையில் வெப்பம் தணிய எலுமிச்சைச் சாறு நம் வயிற்றுக்கும் உடலுக்கும் ஒரு வரப்பிரசாதம். இதை அடிக்கடி குடித்தால் வெப்பத்தின் தாக்குதலுக்கு நிவாரணம் கிடைக்கும். இந்த எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் சர்க்கரையோடு ஒரே ஒரு சிட்டிகை உப்பைச் சேர்த்துக் குடித்தால் ருசி கூடுதலாய்த் தெரிவதோடு தாக நிவர்த்தியும் ஆகும். கனிகளில் ராஜ கனி எலுமிச்சை!

தக்காளி ஜூஸ்

தக்காளி தற்போது மிகவும் மலிவு. பழுத்த பழங்களைக் கழுவி மிக்ஸியிலிட்டு சீனியும் போட்டு அரைத்து (தண்ணீரே சேர்க்க வேண்டாம்) அப்படியே குடித்தால் ருசியோ ருசி. பிள்ளைகளுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும் இந்த ஜூஸ், ஐஸ் எதுவும் போடாமலே ஜில்லென்று குளிர்ச்சியாயிருக்கும் வயிற்றுக்கு.

இஞ்சித் தண்ணீர்

வயிற்றுக்கு இதமான, நலமளிக்கும் இன்னொரு பானம் இஞ்சித் தண்ணீர். சிறிய துண்டு இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக்கி சிறிய மிக்ஸி ஜாரிலிட்டு அரைத்து அடுப்பில் நீரைக் கொதிக்க வைத்து வெல்லம் போட்டு கரைந்ததும் அரைத்த இஞ்சி விழுதைப் போட்டு மேலும் ஒரு கொதி வந்ததும் ஒரு ஏலக்காயைத் தட்டிப் போட்டு இறக்கி வடிகட்டி குடித்துப் பாருங்கள், சுவையும் மணமும் சூப்பரோ சூப்பர். இந்த இஞ்சித் தண்ணீர் ஜீரணத்துக்கு மிகவும் நல்லது.

நீர் மோர்

அடுத்து அனைவரும் விரும்பிப் பருகும் நீர் மோர். மோரை நீர் விட்டுப் பெருக்கி பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, சிறிது சீரகம் மல்லித் தழை இவற்றை அரைத்துச் சேர்த்து உப்புப் போட்டு கடும் வெயில் நேரத்தில் வீட்டில் அனைவருமே தாக நேரத்தில் குடித்தால் குளுமையாகவும் வயிற்றுக்கு இதமாகவும் இருக்கும்.

நீராகாரம்

சாதத்தில் முதல் நாள் மோர் கலந்து ஊற்றி மறுநாள் லேசான புளிப்பு வாசனையுடனான நீராகாரம்தான் பாட்டியின் அதி உன்னதமான பிரியமான பானம். அதிலும் சிறிய வெங்காயத்தை உரித்து நறுக்கி அதை பச்சையாக வாயிலிட்டு இந்த நீராகாரத்தைக் குடிக்கும் பாட்டி அடிக்கடி சொல்லுவாள்,

"இந்த எம்பத்தஞ்சு வயசுக்கும் நோய் நொடியில்லாம, இப்ப பிரஷரு ஷுகருன்னு நாப்பது வயசுலயே ஆஸ்பத்திரிக்குப் படையெடுக்கிறாங்களே - அப்படியில்லாம நான் ஆரோக்கியமா அவ்வளவு வேலையும் செய்யிறேன்னா இந்த நீராகாரமும் பச்சை வெங்காயமும்தான் காரணம். வெறும் வயித்தில இது ரெண்டையும் சாப்பிடறதுதான் என் ஆரோக்கியத்துக்குக் காரணம்" லைப்பாய் விளம்பரம் மாதிரி சொல்லி அசத்துகிறாள் பாட்டி இப்பவும்.

நச்சுப்படிவம் மிகுந்திருக்கிறதென பயமுறுத்தும் பாட்டில் பானங்களை விடுத்து பாட்டியின் பானங்களை அருந்தி உடல் நலம் பேணலாமே நாமும்!

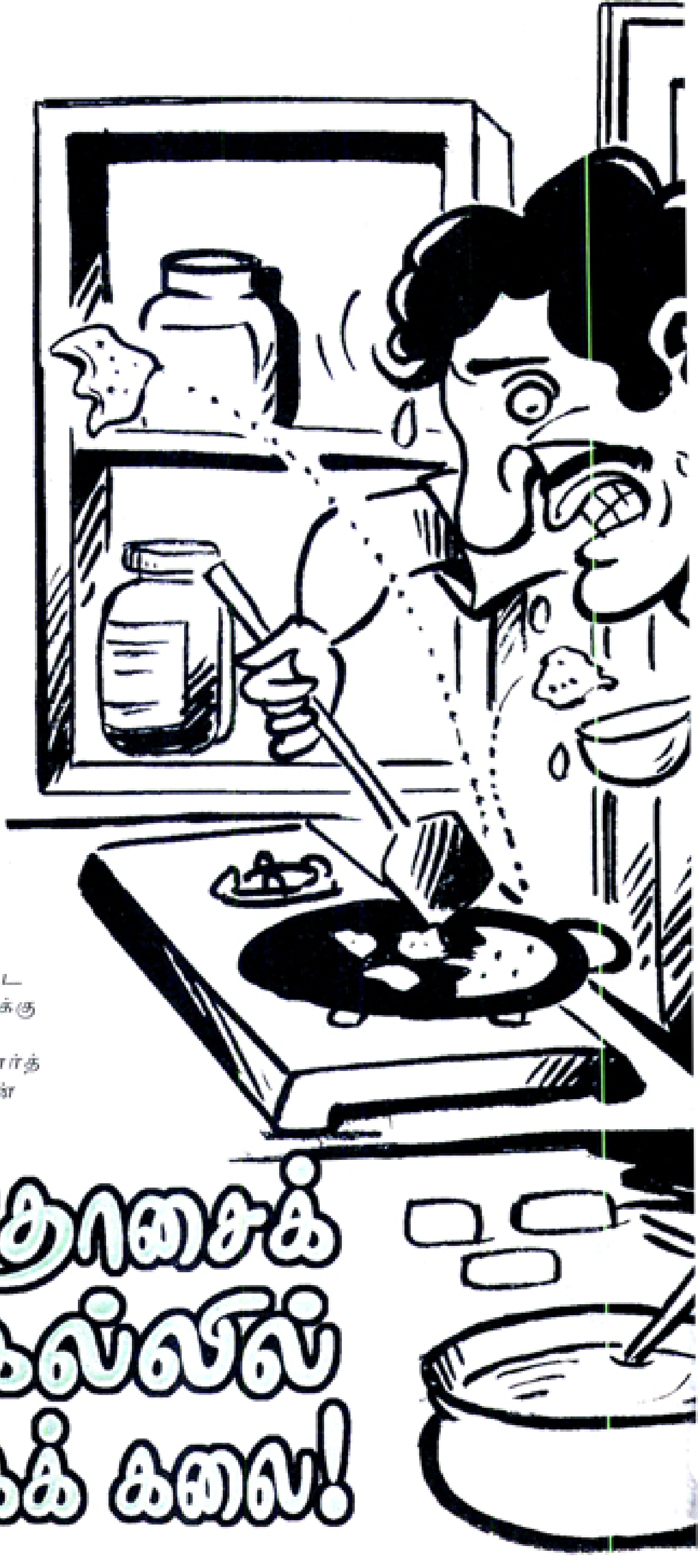
— கண்ணம்மாள் பகவதி

நாற்பது வயது கடந்த ஆண், பெண் இருபாலரும் இரவில் மோர் சாப்பிடாமல் இருந்தால் வயிறு, லேசாக இருக்கும். ஜீரணம் எளிதில் ஆகும். இது என் மருத்துவரின் புத்திமதி. இதனால் இரவில் தூக்கமும் நன்கு வருகிறது.

- கோமதி முத்துகிருஷ்ணன்.



தோசைக் கல்லில் வாழ்க்கைக் கலை!

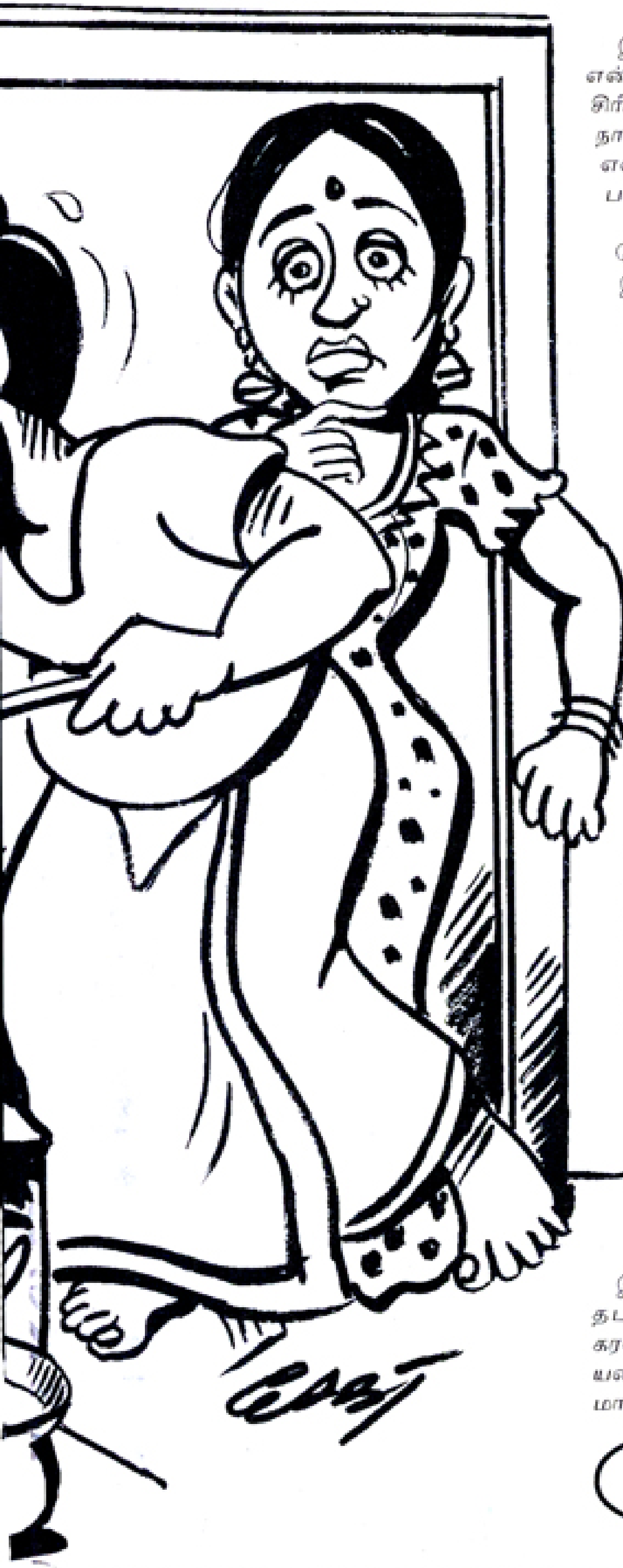


"உனக்கென்ன, கொடுத்து வச்சவ. மாப்பிள்ளைக்கு சமையல் நல்லாத் தெரியுமாமே" என்று கல்யாணத்தின் போது என் மனைவியிடம் வாழ்த்துச் சொன்ன தோழியர்களின் மத்தியில் ஒரு பெண் மட்டும், "அது வரமா சாபமா என்று அவள் மட்டும்தான் உணருவாள்" என்று சொன்னது வேடிக்கையாகவா அல்லது ஆழ்ந்த சிந்தனையுடனா என்று அப்போது எங்கள் இருவருக்குமே புரியவில்லை.

வேலை நிமித்தமாக வெளி மாநிலம், வெளியூர் என்றே இருந்து விட்டதால் சுய சமையலில் என் வாழ்க்கை ஓடி இருந்தது. கிட்டத்தட்ட ஆறேழு ஆண்டுகளின் அனுபவத்தினாலும், சமையலைக் கடனே என்று நினைக்காத என் சொந்த ஈடுபாட்டினாலும் பக்குவம் என் கைக்கு நன்றாகவே வசப்பட்டிருந்தது.

ஆரம்ப நாட்களில் அவளுடைய சமையல் என் நாக்குக்கு ஒத்தே வரவில்லை. தன் சமையலில் நான் சொன்ன அத்தனை மாறுதல்களையும் முகம் சுளிக்காமல் ஏற்று அவற்றை முழுமையாக நடைமுறைப்படுத்துவதில் அவளுக்கு பிரச்னை இருந்தது.

"என்ன, உன் வீட்டில் வளர்த்திருக்கிறார்கள்! பெண்மையின் அடிப்படை விஷயமான சமையல் கை வராவிட்டால் புகுந்த இடத்தில் சிரமப்படுவாளே நம் மகள் என்கிற அச்ச அக்கறை இருந்திருந்தால் உன் வீட்டில் இப்படி வளர்த்திருப்பார்களா?" என்கிற என் வசனங்கள் சாதாரணமாகிப் போயின.



இதெல்லாம் சேர்ந்துதான் வாழ்க்கை என்று சினிமாத்தனமாக சீரியல்தனமாக சிரித்து ஏற்றுக் கொள்ள சிரமப்பட்டேன் நான். நமக்கு வாய்த்தவன் சரியில்லை என்கிற விரக்தி சூழ்ந்து விடுமோ என்கிற பயம் மட்டும் அடிக்கடி வந்தது.

இப்படியான ஒரு நாளில், இரவு தோசை வேண்டும் என்று நான் கேட்க, இட்லி செய்து வைத்திருந்தாள் என் சகதர்மிணி. எனக்கு தோசைதான் வேண்டும் என்று பிடிவாதம் பிடித்தேன்.

"தோசைக்கல்லில் நேற்று தெரியாத்தனமாக சப்பாத்தி போட்டு விட்டேன். இப்போது அந்தக் கல்லில் தோசை கட்டு எடுக்க முயன்றால் போராட வேண்டி வரும். அதோடு மாவும் கொஞ்சம்தான் இருக்கிறது. அந்தக் கல்லினை நிரந்தரமாக சப்பாத்திக்காக ஒதுக்கி விடலாம். இன்னொரு தோசைக் கல் நான் கொண்டு வந்தது இருக்கிறது. அது புதிதாக இருப்பதால் அதில் கஞ்சி தடவி வைத்துக் கொஞ்சம் பதப் படுத்த வேண்டும். இன்று ஒரு நாள் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ளுங்கள்" என்று அவள் சொன்னதை நான் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை.

"இந்தக் கதை எல்லாம் சமையல் தெரியாதவனிடம் போய்ச் சொல்லு. இப்போ உனக்கு தோசை சுடும் மூடு இல்லை என்றால் ஒதுங்கிக் கொள். நானே சுட்டுக் கொள்கிறேன்" என்று அடுக்களைக்குள் நுழைந்தேன்.

புதிய தோசைக் கல்லினை எடுத்து அடுப்பின் மீது வைத்தேன். சூடான பிறகு தண்ணீரை அள்ளித் தெளித்தேன். மாவினை எடுத்துப் பார்க்க அதில் மூன்று அல்லது நான்கு தோசைக்கான மாவுதான் இருந்தது. புதிய கல் குறித்த எச்சரிக்கை எனக்கும் இருந்ததால் தாராளமாகவே எண்ணெய் தடவி சர்வஜாக்கிரதையாக அரைக் கரண்டி மாவு மாத்திரம் எடுத்து தட்சிணாயணப் பௌர்ணமி நிலா அளவுக்கு வட்டமாய் வார்த்தேன். ஊற்றியபோதே தெரிந்து

மாறன்

விட்டது. மாவு கல்லுடன் செம்புலப் பெயல் நீராக இரண்டறப் பிணைந்து ஒட்டிக் கொண்டது என்பது. திருப்பிப் போட முயன்ற போது வேகாத மேல்பகுதி மட்டும் பொங்கல் போல் குழைந்து வர கல்லின் அடி நன்றாகப் பிடித்துக் கொண் டது. மாவுக் கூழினைக் கொட்டி விட்டு கல்லினைக் கழுவினேன்.

''சொன்னாக் கேளுங்க. நாளை சரிசெய்து விடுகிறேன்'' என்று தூக்கக் கலக் கத்துடன் என் மனைவி சொன்னது ஏதும் காதில் ஏறவில்லை.

கல்லினை மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து விட்டு பெரிய வெங்காயம் ஒன்றினை அரைத் துண்டாக வெட்டினேன். எண் ணெய் ஊற்றி வெங்காயத்தால் தேய்த்து விட்டு அடுத்த அரைக் கரண்டி மாவினை ஊற்ற பெரிய வித்தியாசம் ஏதும் இல்லை. அந்த மாவும் அவுட்.

மீண்டும் கல்லினைக் கழுவி அடுப்பில் ஏற்றினேன். பெரிய வெங்காயத்தினைப் பொடியாகக் கத்தி கொண்டு அரிந்தேன். தொணதொண என்று குறுக்கிட்ட மனைவி யைத் தூங்கச் செல்லும்படி விரட்டினேன். "என்ன தோசைக்கல் வாங்கிக் கொடுத் திருக்காங்க உங்க வீட்டில்?" என்று எரிச் சல் காட்டினேன். கல்லில் எண்ணெய் விட்டு அரிந்த வெங்காயத்தினைப் போட்டு முறுக முறுக வதக்கி எடுத்தேன். ஓட்டல் களில் செய்வது போல் சுளீரென்று தண் ணீர் தெளித்து என் தோல்விகள் ஆவியாகிப் போய் விட்டதாகக் கற்பனை செய்து மகிழ்ந்தேன். அடுத்த கரண்டி மாவினை விட்டு முயற்சிக்க, தோசையின் ஒரு சிறு பகுதி மட்டும் கல்லினை விட்டுப் பத்திர மாக எழும்பியது. மீதி ஒட்டிக் கொண்டு காலில் நசுங்கிய தவளையாகக் குழைந்து போனது.

கருகி விட்ட கல்லில் இருந்து தோசையை விடுவிக்க உருளைக் கிழங்கி னைக் கூட வெட்டி உபயோகிக்கலாம் என்று முன்பு மங்கையர் மலரில் படித்தது ஞாபகம் வந்தது. அரைத் துண்டு உருளைக் கிழங்குடன் அடுத்த கட்ட முயற்சி.

கிட்டத்தட்ட கல்லில் ஒட்டாமல் முழுத் தோசை வெளிவரத் தயாரான போது மாவு காலியாகி இருந்தது. மாவுச் சட்டியையும் தோசைக் கல்லினையும் வெறித்தபடி நான் நின்றிருக்க, ''என்ன, நினைச்சபடியே தோசை சாப்பிட்டாச்சா?" என்று கேட்ட படி பின்பக்கமாக வந்து நின்றாள் மனைவி. என் முகம் தீவிரமாக இருப்பதைக் கண்டு பதறிப் போய், "நான் தப்பாக ஏதாவது சொல்லி விட்டேனா?" என்று கேட்டாள்.

"இல்லை. அந்தக் கல் எனக்குப் பாடம் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறது" என்றேன்.

''என்ன, பொண்டாட்டி சொன்னா கேட்டுக்கணும்னா?"

சிரித்தேன். "தோசைக்காகவே உருவாக் கப்பட்ட கல் அது. உயிரோ தனக்கென்ற தனி மனமோ இல்லாத அதனைக் கூட அதற்கான பணிக்குத் தயாராக்குவதற்கு எவ்வளவு மெனக்கிட வேண்டி இருக்கிறது! ஒரு பெண் புகுந்த வீட்டுக்கு வந்தால் மட்டும் அவள் மாறுபட்ட சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு தன்னைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்வதற்கு நேரமோ அவகாசமோ யாருமே தருவதில்லை. அதோடு அந்த வகையில் கொஞ்சமாவது மெனக்கெட வேண்டும் என்கிற பக்குவமும் பொறுமை யும் கூட இல்லாததால்தானே 'நமக்கு வாய்த்த பெண் சரியில்லை' என்று அலட்சியமாக சான்றிதழ் முத்திரையும் குத்தி விடுகிறோம்...' என்று நான் தொடர,

"நீங்க சொல்றது எதுவும் எனக்குப் புரியலை. ஹாட்பேக்கில் இட்லி வைத்திருக் கிறேன். சீக்கிரமா வந்து சாப்பிட்டீங்கன்னா என் தூக்கமாவது கெடாமல் இருக்கும்" என் றாள் அவள் அடுப்பின் மீது இருந்த தோசைக்கல்லின் அமைதியுடன்.

பன்னீர் : கண்களில் ஒரு துளி விட்டால் புத்தொளி. ரசத்தில் ஒரு துளி விட்டால் மணக்கும். முகத்தில் தடவி ஆறவிட்டு பின் பவுடர் போட்டுக் கொண்டால் பவுடர் கலையாமல் இருக்கும். முகப்பருவின் மேல் தடவி வர முகப்பரு மறையும்.

- ராஜேஸ்வரி.





"இரண்டு சக்கர வாகனம் ஓட்டும் பெண்களுக்கு...!"



இனி வர இருப்பது கோடைக் காலம். 'அடடா! என்ன வெயில்? இப்போதே இந்தக் காய்ச்சல் காய்கிறதே?' 'கத்திரி' வெயில் எப்படியிருக்குமோ? அதுவும் தண்ணீரின் நிலை வேறு மோசமாகிக் கொண்டே இருக்கிறதே?' – என்ற கவலை நம்முள் இப்போதே ஆரம்பித்து விட்ட ஒன்று தானே? எத்தனை உஷ்ணமாக வெயில் நம்மைத் நிய்த்து எடுத்தாலும் வெளியில் போக வேண்டுமென்ற நிலை ஏற்பட்டால் போய்த்தானே ஆகவேண்டும்?

இன்றைய நிலையில் இரண்டு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டும் பெண்கள் அனேகம் பேர். இப்பெண்மணிகளின் நிறம் நிச்சயம் குறைந்து போகும். முகத்திலும் கைகளிலும் மட்டுமின்றி தலையிலும் அதிகமான தூசி படியும். இதைத் தவிர்க்க என்ன வழி? பொதுவாகவே வண்டிகளை ஓட்டும் போது ஒருவித டென்ஷன் ஓயாமல் இருக்கும். இதனால் பாதிக்கப்படும் தசைகளை எப்படி டென்ஷனிலிருந்து மீட்பது?

இது போன்ற நம் சந்தேகங்களை அழகுக்கலை நிபுணரும் 'இண்டியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி' - அழகுக்கலை பயிற்சி நிலையத்தின் உரிமையாளருமான திருமதி ஹசீனா அவர்களிடம் கேட்டபோது -

'நீங்கள் சொன்ன பாதிப்புகள் கோடையில் வெளியில் செல்லும் எல்லோருக்குமே ஏற்படும் என்றாலும், இரண்டு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டிச் செல்லும் பெண்களுக்குச் சற்று கூடுதலாகவே ஏற்படும். உட்கார்ந்து நன்கு மென்று சாப்பிடக் கூட நேரமில்லாத இந்த வேகமான உலகத்தில்

எல்லாமே வேகம் - வேகம் - வேகம்தான். இதில் வண்டி ஓட்டுவதில் கேட்கவா வேண்டும்."

ஓயாமல் அங்கங்கே அடிக்கடி ஏற்படும் போக்குவரத்து நெரிசலை எண்ணிப் பாருங்கள். பக்கத்தில் வேகமாக வரும் இரண்டு சக்கர வாகனங்களைப் பார்க்கும் போதே 'நார்மலான' வேகத்தில் வண்டி ஓட்டுபவருக்கும் கூட டென்ஷன் - பயம் இரண்டுமே ஏற்படத்தானே செய்யும்? ஒரு பத்து நிமிடங்கள் முன்னதாகக் கிளம்பி மிதமான வேகத்தில் சென்றால் சரியான நேரத்திற்குச் சென்று விட முடியாதா?

இப்படி டென்ஷனுடன் வண்டி ஓட்டுவதால் ஏற்படுவதுதான் தசைப் பிடிப்பு. இந்த பாதிப்பினால் ஏற்படும் வலியோ தாள முடியாமல் இருக்கும். இதற்கு ஆயுர்வேத முறையில் 'அப்யங்க' சிகிச்சைகள் உண்டு. அதாவது நம் உடலில் உள்ள முக்கியமான 'வர்மப்' புள்ளிகளில் ஏற்படும் தசைப்பிடிப்பு மற்றும் கடினத் தன்மைக்கு அந்தக் குறிப்பிட்ட வர்மப் புள்ளிகளில் பாதிக்கப்பட்டவரின் தேவைக்கு ஏற்றபடி 'மஸாஜ்' செய்வதால் அந்தப் புள்ளியில் உள்ள 'சக்தி' எல்லா தசை நார்களுக்கும் சமமாகக் கிடைக்கும் - உடலும் புத்துணர்வு பெறும். வீடுகளில் சாதாரணமாக வலியுள்ள இடங்களை இதமாகப் பிடித்து விடுவதைப் பார்த்திருப்பீர்களே? அந்த முறைதான் இந்த 'அப்யங்க' சிகிச்சையும். வலியை நீக்கிப் புத்துணர்வும் தருவதுதான் இது.

இந்த அப்யங்க சிகிச்சையில் சில வகைகள் உண்டு.

தலையில் மஸாஜ் செய்வதைத் 'சிரோ அப்யங்கம்' என்றும் பாதங்களில் மஸாஜ் செய்வதை 'பாத அப்யங்கம்' என்றும் உடல் முழுவதற்குமான மஸாஜை 'சர்வாங்க அப்யங்கம்' என்றும் கூறுவர்.

அடுத்த இன்னொரு சுக சிகிச்சை முறை. 'பிழிச்சல்' எனப்படுவது. இதுவும் ஒரு வகையான 'சர்வாங்க அப்யங்க' முறைதான். சற்றே தாராளமாக எண்ணெய் விட்டு அப்யங்கம் செய்யும் முறைதான் இது. அவரவர்களின் உடல்வாகு, பலம், செய்யும் வேலையின் பளு- இவைகளுக்கேற்ப 'அப்யங்கம்' நேரம் மாறுபடும். இதைச் செய்து கொள்வதால் தசைகள், தசை நார்களில் ஏற்படும் டென்ஷன் குறைந்து முழுமையான புத்துணர்வுடன் பணியினைத் தொடர முடியும். இத்துடன் அவைகளில் பழுது ஏற்படாமல் நன்கு காக்க இது வழி செய்யும் என்பதுடன் - உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் இது கூட்டும்.

கோடையில் அதிகம் வெயிலில் வெளியில் செல்ல நேரும் போது சில முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொண்டால் சருமத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகள், நிறம் குறைதல் போன்றவைகளை எளிதாகத் தவிர்க்க முடியும். அதிலும் குறிப்பாக இரண்டு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டும் பெண்கள் கூடுமான வரை கைகளுக்கு துணியாலான 'கிளவுஸ்' அணிந்து ஓட்டுவதால் நிறம் குறைந்து போதல், சருமத்தில் வறட்சி, சருமம் பொலிவிழப்பது போன்றவைகளைத் தவிர்க்க முடியும். முகம், கழுத்துப் பகுதிகள் மற்றும் சூரிய ஒளி நேரடியாகப் படுமிடங்களில் 'சன் ஸ்கிரீன்' லோஷன் தடவிக் கொண்டு செல்லுதல் நலம். தற்போது பவுடர் வகைகளில் கூட 'சன் ஸ்கிரீன்' கலந்தவைகள் அறிமுகமாகி உள்ளன

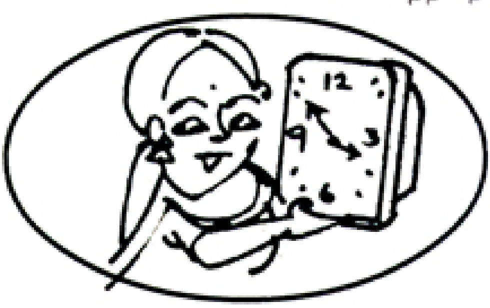
இப்படி எதுவும் எடுத்துக் கொள்ளாத நிலையில் வெளியில் சென்று நிறம் குறைந்து - சருமம் பொலிவிழந்து போனால்...?

அவைகளை எளிதில் பழைய பொலிவுக்குக் கொண்டு வரும் வழிகள் இதோ-

பப்பாளிச் சாறு, ஆரஞ்சு சாறு - தலா 1

நமக்குப் பரிசாகக் கிடைத்த சுவர்க் கடிகாரங்கள் ஒருத்தருக்கும் பயனில்லாமல் பரண் மேல் இருப்பதை விட நம் குழந்தைகள் படிக்கும் பள்ளி, கல்லூரிகளுக்குக் கொடுத்து விடலாமே. கிளாஸ் ரூமில் மாட்டிப் பயனடைவார்கள்.

- எம். காந்திமதி



என் பெண் பிரியாணி, தக்காளி சாதம் எதற்கும் பச்சடி (ரைதா) தொட்டுக் கொள்வாள். அன்று பச்சடி செய்ய கறிகாய் ஏதும் இல்லை. உடனே ஒரு பிடி மிக்ஸரை தயிரில் போட்டு கலக்கி, தொட்டுக் கொள்ள கொடுத்தேன். அன்றிலிருந்து எங்கள் வீட்டில் மிக்ஸர் பச்சடிக்கு ஏக டிமாண்ட்.

- ஜி. ஜெயாஸ்ரீ



டீஸ்பூன்

தேன் - 2 சொட்டு

இவைகளை நன்கு கலந்து அதை அப்படியே முகத்தில் மென்மையாகத் தடவி மென்மையாக மஸாஜ் செய்யவும். மஸாஜ் செய்வது எப்போதும் மேல் நோக்கியே செய்ய வேண்டும். பின்பு குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவ வேண்டும். எண்ணெய்ப் பசையை அகற்ற பயிற்ற மாவு அல்லது கடலை மாவு தேய்த்துக் கழுவலாம். கூடுமான வரை சோப்புகளை மாற்றி மாற்றி பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

முட்டையின் வெண் கருவை முகத்தில் தடவி அது நன்கு உலர்ந்த பின்பு வெதுவெதுப்பான நீரில் முகம் கழுவ மங்கலான நிலை மாறி முகம் பளபளப்பு பெறும்.

தேனுடன் பாலாடை சம அளவு கலந்து முகத்தில் தடவி 15 நிமிடம் வரை அப்படியே ஊற விட்டுக் குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவ சரும வறட்சி நீங்கி சருமம் பளபளப்பு பெறும். குளிர் நீரில் முகம் கழுவிய பின்பு பாலாடை மற்றும் தேன் இவைகளின் பிசுக்கு நீங்க கடலை மாவு அல்லது பயிற்றமாவு தேய்த்துக் கழுவலாம்.

வெயிலில் அலைவதால் கண்கள் சோர்ந்து போன நிலை ஏற்படும். கண்களுக்குப் போதுமான ஓய்வளிப்பதுடன் கண்கள் இரண்டையும் நன்கு மூடி அதன் மீது குளிர்ந்த 'ஐ பேக்ஸ்' வைக்கலாம். நல்ல தெளிவான பார்வையுடன் கண்களின் சோர்வையும் அகற்றும் திறன் சிரசாசனத்திற்கு உண்டு. கண்களுக்கென 'நேத்திர வஸ்தி' என்னும் சிறப்பான சிகிச்சையும் ஆயுர்வேத முறையில் உண்டு.

சிறிதளவு கடலை மாவுடன் 2 சொட்டு தேன், சில துளிகள் எலுமிச்சை சாறு, கொஞ்சம் புளித்த தயிர் இவைகளை சேர்த்து நன்கு கலந்து, வெயிலில் செல்வதால், சூரிய ஒளிபட்டு நிறம் குறைந்து போன இடங்களில் நன்கு தடவி 15 நிமிடங்கள் வரை ஊறவிட்டுப் பின்பு குளிர்ந்த நீரில் கழுவி விட பலன் உடனேயே தெரியும்.

பொதுவாகவே காலணிகள் இல்லாமல் நடக்க முடியாது என்றாலும் - கோடையில் இதன் தேவை மிகமிக அதிகம். எப்போதுமே காலணிகளைக் கழற்றாமல் இருப்பதால் கால்களில் காலணிகள் மறைக்குமிடம் ஒரு நிறத்திலும் மற்ற இடங்களில் ஒரு நிறத்திலும் இருக்கும். இவைகளை மாற்ற சில துளிகள் வினிகருடன் கொஞ்சமாக எலுமிச்சை சாறு கலந்து இதனுடன் உலர்ந்த திராட்சைப் பழங்கள் கொஞ்சம் சேர்த்து நன்கு அரைத்து காலணிகளின் அடையாளம் படிந்து போன இடங்களில் பற்றாகப் போட்டு 15 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டுப் பின்பு கழுவ வேண்டும். தொடர்ந்து 10 நாட்கள் வரை இப்படி செய்து வர - இவை மாறி அந்த அடையாளம் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும்.

'ஹெல்மட்' எனப்படும் தலை கவசம் மிகவும் தேவையான ஒன்று. இவைகளை அணிவதால் முடி கொட்டிப் போய் விடுமே? என்ற எண்ணமே தவறான ஒன்று. அன்றாடம் தலை மயிர்க்கால்களில்

வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம்!

தேங்காய் எண்ணெய் - 100மி.லி

விளக்கெண்ணெய் - 25 மி.லி.

மருதாணிச்சாறு - 10 மி.லி.

வேம்பாளம் பட்டை - 15 கி

வெந்தயம் - சிறிது (பொடித்தது)

இவைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட வேண்டும். இவைகளில் ஈரம் துளியும் இல்லாத பதம் வரும் வரை கொதிக்கவிட வேண்டும். எண்ணெய் காய்ச்சும் போது சூடு மிதமாகவே இருத்தல் வேண்டும். விளக்குத்திரி ஒன்றை இதில் நுழைத்து பின்பு அதை அப்படியே ஏற்றிப் பார்க்க - அது 'சடசட'வென்ற சப்தம் இல்லாமல் எரிந்தால் எண்ணெய் சரியான பதத்திற்கு வந்து விட்டதாகப் பொருள். இந்த எண்ணெய் சிவந்த நிறத்துடன் இருக்கும். இதை அன்றாடம் தலையில் தடவவும் பயன்படுத்தலாம் - தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கவும் பயன்படுத்தலாம். வேம்பாளம் பட்டைக்கு இள நரையை மாற்றும் தன்மை உண்டு.

ஹென்னா கண்டிஷனின் முறை



மருதாணி - 3 டேபிள் ஸ்பூன் (இலை அரைத்தது)

தயிர் - கொஞ்சம்

டீ டிகாஷன் - சிறிது

எலுமிச்சை சாறு - சில துளி

புளி கரைத்த நீர் - 2 டீஸ்பூன்

வேப்பிலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன் (அரைத்தது)

இவைகளைச் சேர்த்துக் கலந்து தலையில் தடவி 20 நிமிடம் வரை ஊறி தலைக்குக் குளிப்பதால் வண்டி ஓட்டும் பெண்களின் முடி மென்மையாக அழகாக இருக்கும். முடியின் நீளம் - அடர்த்தி இவைகளுக்கு ஏற்ப இதே விகிதத்தில் மேற்கூறியவைகளைச் சேர்த்து ஹென்னா கண்டிஷனிங் செய்து கொள்ளலாம்" என்கிறார் திருமதி ஹசீனா.

கைகளாலேயே அப்படியே மென்மையாக மஸாஜ் செய்வதால் தலையில் இரத்த ஓட்டம் பெருகி - முடிவுதிர்தல் நன்கு கட்டுப்படும்.

வெளியில் அதிகம் செல்வதால் தலையில் அதிகமாகத் தூசி படியும். இதனால் முடிந்தால் வாரம் மூன்று முறை அல்லது இரண்டு முறையாவது தலைக்குக் குளித்தல் வேண்டும். கூடுமானவரை ஷேம்பூக்களைத் தவிர்த்தல் நலம். தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கவென ஒரு சிறப்பான எண்ணெய் தயாரித்து அதைத் தலையில் தேய்த்து நன்கு மஸாஜ் செய்து சீயக்காய்த் தூள் தேய்த்துத் தலையை அலசலாம். (எண்ணெய் தயாரிக்கும் விதம் கட்டத்தினுள்) எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளிப்பதால் சருமத்தில் அதிகமாக எண்ணெய்ப் பசை கூடுகிறது என்பவர்கள் ஒருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டால், மறுமுறை வெறும் சீயக்காய் மட்டும் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.)

எண்ணெய்ப்பசை அதிகம் கொண்ட சருமம் உடையவர்கள் எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளிக்கும்போது எண்ணெய்ப் பசையின் அளவு கூடுவதைத் தவிர்க்க எண்ணெய்க் குளியல் நாளன்று 2 ஸ்பூன் சந்தனத் தூளுடன் 1 டீஸ்பூன் முல்தானிமிட்டி, சுத்தமான பன்னீர் கொஞ்சம் கலந்து பசை போலக் குழைத்து முகத்தில் தடவி வர எண்ணெய்ப்பசை படிவது கட்டுப்படும்.

வாரம் மூன்று முறை (குறைந்தது இரண்டு முறையாவது) தேங்காயைத் துருவி நன்கு அரைத்துப் பால் எடுத்து அதை நன்கு தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் முடியின் செம்பட்டை நிறம் மாறி நன்கு 'கருகரு'வென வளரும். முடி உதிர்வைத் தடுத்து நன்கு வளரச் செய்யும் 'ஆயுர்வேதிக் ஆயில் மஸாஜ்' - சிகிச்சைகளையும் செய்து கொள்ளலாம்" என்கிறார் திருமதி ஹஸீனா.

— வைதேகி தேசிகன்

சொல்ல விரும்புகிறோம்!



'புட்டிப்பால் குழந்தையும் புத்திசாலிதான்' - டீன் ஏஜ்ஜில் திருமணமானதால் ஏற்பட்ட அறியாமையாலோ, (அ) புகுந்த வீட்டினரிடம் பட்ட கஷ்டங்களினால் மனம் வெறுத்துப் போனதாலோ என் மகன் பிறந்த போது சுத்தமாகப் பாலில்லை. புட்டிப்பால்தான். கடவுள் கிருபையால் என் மகனும், புத்திசாலிதான். அவன் சிறு குழந்தையாக இருந்த போது என் மாமனார் வருவோர், போவோரிடமெல்லாம் தாய்ப்பால் குடிக்காததால் என் மகன் ரொம்ப பாவம் பண்ணியிருப்பதாகக் கூறுவார்.



புத்தகங்களில், தாய்ப்பால் குடித்து வளரும் குழந்தைகள்தான் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்பதைப் படிக்கும்போதெல்லாம் (என் மகனுக்கு 23 வயதாகும் இந்தத் தருணத்திலும்) அவனுக்குப் பால் கொடுக்காததை நினைத்து குற்ற உணர்ச்சியால் தவித்துக் கொண்டிருந்த எனக்கு சகோதரி அவர்களின் கட்டுரை மிகுந்த ஆறுதலைத் தந்தது.

பெயர் சொல்ல விரும்பாத வாசகி.

(இப்படி நிறைய பேர் எழுதியிருக்கிறார்கள். - ஆர்.)

'கணவர்களே வாழ விடுங்கள்' என்று வயதான மனைவி எழுதியுள்ளது எவ்வளவு யதார்த்தமானது. வேலைக்குச் செல்லாமல் (படித்திருந்தும்) சிறு வயதிலேயே திருமணமாகி கஷ்டப்பட்டு, இன்று கடமைகளையெல்லாம் முடித்தாலும், நம் வாழ்க்கையை கடைசி... வரை விட்டுக் கொடுத்தே வாழ்கிறோம். வெளியில் பார்ப்போருக்கு அர்த்தமுள்ளதாக வாழும் வாழ்க்கை, இது காலத்தின் கட்டாயம், வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

- மங்கையர் மலர் வாசகி.

'கணவர்களே வாழ விடுங்கள்' சத்திய வார்த்தைகள். இந்தக் கட்டுரையைப் படித்த பிறகாவது சில ஜென்மங்கள் திருந்தினால் சரிதான்.

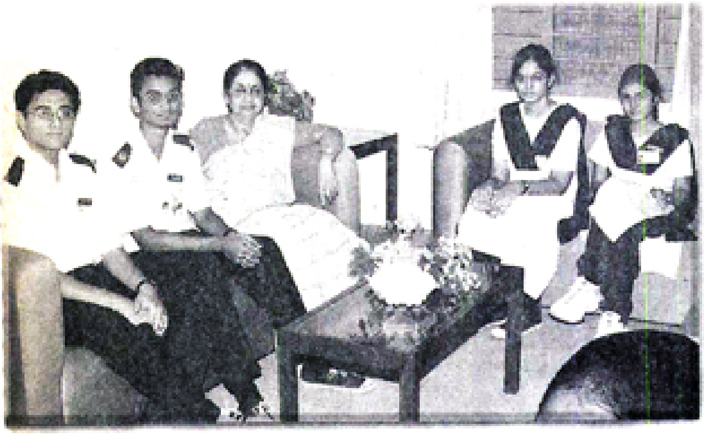
மதுரை - 16, ஜி. அருள்ராணி.

எங்களைப் போன்ற சில பெண்களுக்கு எந்தவிதத்திலும் பாசம் என்பதே காட்டாமல், சுயநலமாக இருப்பவரோடு இருக்க வேண்டியுள்ளது. பதினாறு வயதிலே திருமணமாகி, கணவரது அனுசரணை என்ன என்பதே தெரியாமல், அவருக்கு தாதியாக இருந்து, கட்டுப்பட்டே வாழ்க்கை வாழ்கிறேன். தான் என்ற கர்வம். அவர் சம்பாதிப்பதால் சாப்பிடுவதே பெரிய குற்றம் என நினைக்கும்

கடைசி வரை விட்டுக் கொடுத்தே வாழ்கிறோம்!

அட்டை வண்ணப்படம் ⇨
மீடியா ராமு





மனிதர். என்ன வாழ்க்கை இது எனத் தோன்றுகிறது.

- ஒரு சகோதரி.

என்னதான் சம்பாதித்தாலும், ஆணுக்கு நிகராக உத்தியோகம் பார்த்தாலும், பெண் தான் ஒரு பிரச்னை என வரும் போது தாழ்ந்து பணிந்து போக வேண்டியுள்ளது என்பதை ஜோதிர்லதா கிரிஜாவின் தாய்மையே வெல்லும் கதை உணர்த்தியது.
திருநெல்வேலி,
அம்பூரணி ச. நாராயணன்.

நம் பள்ளிக் காலத்தில் நமக்குக் கிடைத்த வரப்பிரசாதம் நம் குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்கவில்லை என்ற உண்மையை மிகவும் ஆதங்கத்துடன் குறிப்பிட்டிருந்தார் தலைமை ஆசிரியை நளினி பார்த்திபன் அவர்கள். தற்காலக் குடும்பச் சூழ்நிலையில் அவர்களுடைய பிரச்னைகளைத் தீர்த்து வைக்க, உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள பெற்றோர்களாலும் முடிவதில்லை. நண்பர்களுடன் பழகுவதற்கும் அனுமதிக்கா விட்டால் 'அடோலசென்ட்' வயதில் பிறகு எப்படித்தான் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளை சமாளிப்பார்கள்? ஓர் ஆசிரியர் குழந்தைகளுடன் சிநேகபாவத்துடன் பழகி நம்பிக்கையும், தோழமையும் வளர வழிவகுக்க வேண்டும் என்ற வரிகள் வருங்காலத்திலாவது ஆசிரியர்கள் மனமாற்றத்திற்கு வழி வகுக்கும்.
சீர்காழி,
ஆர். கவிதா.

'கல்விக்கென நீதிமன்றம் வேண்டும்' ஆக்கப்பூர்வமான முயற்சிக்கு வித்திட்டிருந்த அற்புதப் படைப்பு.
கோயமுத்தூர்,
ஜெயந்தி காந்தி.

'கல்விக்கும் அப்பால்' மங்கையர் மலர் இதழ் மிக அருமை. பாதுகாத்துப் பயனடைய வேண்டிய அற்புத வெளியீடு. "பணம் மட்டுமே வாழ்க்கையா? பணம் தேவை - அதுபோல் கல்வி மட்டுமே போதுமா? கல்வியும் தேவை" என்பதையும் எடுத்துக்கூறிய அனைவருக்கும் பாராட்டுக்கள்.
திருச்சி. ஆர். மங்கையர்க்கரசி.

தினமும் செய்தித்தாளைப் படிக்காவிட்டாலும், 'நியூஸ் சாலட்' முழுவதையும் படித்துப் பலப்பல செய்திகளை அறிய முடிகிறது. 'நியூஸ் சாலட்' பகுதிக்கு இன்னும் ஓரிரு பக்கங்களை அதிகரிக்கலாமே!
சென்னை - 106,
க. சரஸ்வதி.

ஜெயஸ்ரீ சாரநாதனின் 'எவரெஸ்டில் என்ன இருக்கிறது' மிக அருமை. அழகான, உதாரணங்களுடன் இன்றையக் கல்வி நிலையை அற்புதமாகச் சொல்லியிருக்கிறார்.
சின்னாளப்பட்டி,
ஆர். நிர்மலா குமார்.

நாங்கள் மாதத்தின் கடைசி வெள்ளிக் கிழமை, பாண்டிச்சேரி அன்னைக்கு 'புஷ்பாஞ்சலி' செய்வோம். சென்ற இதழில் வெளியான 'லட்டு பாசந்தியை' பிரசாதமாக செய்தேன். அதிகம் பால் தேவையாக இல்லாமல், ருசியும் பிரமாதமாக இருந்தது.
மதுரை,
பிரீதா ரங்கஸ்வாமி.

"ஆயில்யம் மாமியார் அருமையாக இருக்கிறார்" கட்டுரை படித்தேன். நான் ஒரு பட்டயப் படிப்பு பெற்ற ஜோதிடர். ஜோதிடத்தைப் பற்றி அரைகுறை அறிவுடன் உள்ளவர்கள் பேசும் பேச்சுக்களை அப்படியே பேசுவது நமக்கு வழக்கமாகி விட்டது.

ஆயில்யம் இந்தப் பெண்ணின் மாமியாருக்கு எந்தக் கெடுதலும் செய்யாது. ஏனெனில் அவர்தான் "அன்னியாயிற்றே" முதல் ரத்த சொந்தத்தின்படி அன்னி. ஆகையால் ஜோதிட வாக்கு சரியாகப் பொருந்தாது. இரண்டாவதாக மனப் பொருத்தம் இருந்தால் ஜாதகப் பொருத்தம் பார்க்க வேண்டிய தேவையே இல்லை.
சேலம்,
எஸ். லக்ஷ்மணன்.

கேன்ஸர் நோயாளிகள்

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை



Dr. K. Sri. Sridar M.D.,

மஹாமூலிகா 90

மீண்டும் மகிழ்ச்சியை உங்கள் இல்லத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.

எனக்கு வயிற்றில் புற்று நோய் காரணமாக Gasterectomy செய்யப்பட்டு உணவு சாப்பிட முடியாமல் இருந்தது. மஹாமூலிகா90 உட்கொண்ட மறு நாள் முதல் மூன்று வேளையும் சாப்பிட முடிகிறது. 1½ வருடத்திற்கு பிறகு தற்போதுதான் சுவை தெரிகிறது. மேலும் Scan பார்த்ததில் Liver Metastases, Peri-Pancreatil lymphnode என்று Nov 2003-ல் தெரிய வந்தது. உங்கள் மஹாமூலிகா 90 சாப்பிட்ட பிறகு Jan 2004-ல் Scan பண்ணியதில் Regression in the number and size of the liver lession என்றும் Peri-pancreatic lymphnode have also resolved totally - என்றும் வந்துவிட்டது. கருமாரி அம்மன் அருளால் உங்கள் தொடர்பு கிடைத்ததாக எண்ணுகிறேன் - நன்றி.

K. உத்திராபதி, ஒரத்தநாடு

கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்

எல்லாவித புற்று நோய்க்கும் சிகிச்சை உண்டு. நோயாளி நேரில் வர வேண்டியது இல்லை. முழுமையாக எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளையும் அனுப்பி வைக்கவும். மஹாமூலிகா 90 என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ. ஸ்ரீதர் வடிவமைத்த அற்புத கேன்ஸர் மருந்து. பத்தியம் இல்லை. மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வாழும் போது நோய் தொந்தரவு குறைந்து நிம்மதியாக சந்தோஷமாக வாழலாம், அவர்களின் வாழ்நாள் 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். இதற்கு மஹாமூலிகா 90 பயனுள்ளதாக அமைகிறது. டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.

Memory Pills available

Rs. 180/- (No Side effects)

எனது தாயார் குஞ்சம்மாள் வயது 75-Malignanly Recto Sigmoid Segment என்று அறிந்தோம். நோய் முற்றிவிட்டது என்று டாக்டர்கள் மருத்துவம் செய்ய இயலாது என்று சொல்லி விட்டார்கள் 18.12.03 முதல் மஹாமூலிகா90 கொடுக்க ஆரம்பித்தோம். மறுநாள் முதல் எந்த வலியும் இல்லை. மோஷன் நார்மலாக போகிறது. 11.01.04 அன்று அவருடைய எடை ஒரு கிலோ கூடி உள்ளது.

K. ராதாலக்ஷ்மி – மேற்கு மாம்பலம், சென்னை – 33.

Also Specialise in

ASTHMA - OOGEN pack available
27,375 patients are happy with our treatment

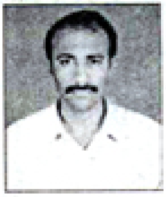
We have special treatments for Obesity, Menstural Disorder, Diabetes, Infertility, Eczema, Psoriasis, Pimples, Migrane, Low Backpain, Arthrities, Oral Ulcers, Hyper Acidity, Cervical, Lumbal Spondylosis, Weak Memory, Snoring, De-Adiction for Alcoholic, Smoking, Panmasala Chewers.

Dr. K. Sri Sridar M.D.,
Gurubalaa Clinic, Royale Apartment,
6, Mannar Reddy Street, (Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus, Next to Krishnaveni Theatre) T.Nagar,
Chennai - 600 017. **CLINIC : Ph : 044 - 24339596**
Res : 55872782, Cell : 098401 48808.

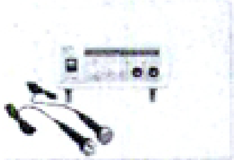
TIMINGS : 10.00 am to 5.30 pm

On Sundays : 10.00 am to 12.00 Noon

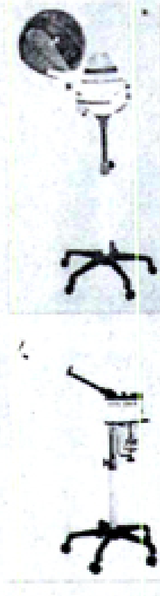
நேரில் வரமுடியாதவர்கள் தங்கள் நோயின் விவரத்தை எழுதி அனுப்பினால் கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.



Angels
ஏஞ்சல்ஸ்



எல்லாவிதமான அழகு சாதன பொருட்கள் மற்றும் அழகு சாதன பராமரிப்பு கருவிகள் இந்தியா மற்றும் வெளிநாட்டு பொருட்களும் மிக குறைந்த விலையில் உங்களுக்கு கிடைக்கும்.



● Watt's Remover ● Pimples & Dandruff ● Galvanic ● Face Steamer ● Electrolysis ● Hair Dryer ● Foot Massager ● Skin Tester ● Curling Hair Equipment ● Ear Pearcing Gun ● Shamphoo Basin ● Sterlizer Equipment ● Infra RED Lamp ● Hot Roller Set ● All Types of Chairs ● Slimming machines

அழகு சாதன பராமரிப்புக் கருவிகள் : ★ மருக்களை நீக்க ★ முகப்பரு மற்றும் பொடுகு நீக்க ★ கால்வானிக் ★ ஃபேஸ் ஸ்டீமர் ★ நிரந்தர ரோமம் நீக்க ★ முடி உலர்ப்பான் ★ பாத மசாஜர் ★ சரும வகை அறிய ★ சுருள் முடி கருவி ★ காதணி இணைப்பு ★ ஷாம்பூ பேசின் ★ கிருமி நீக்கும் சாதனம் ★ இன்ஃப்ரா ரெட் ★ கேச வடிவமைப்பு ★ அனைத்து ரக சேர்கள் ★ ஸ்லிம்மிங் மிஷின்கள்

மேலும் விபரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

திரு. பி. புருஷோத்தம்

கடை எண்.14 & 29, சிசன்ஸ் காம்ப்ளக்ஸ், 150, மாண்டியத் சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600 008. தொலைபேசி : 28552924/28510279 E-mail : angels@eth.net

---

எம்மதமும் சம்மதம்

மாந்திரீகம்

ஈரோட்டில் அருள் உரை பலன்

செயற்கையாலும், இயற்கையாலும் உண்டாகும் எல்லா பின் விளைவுகளையும் உங்கள் பெயரையும், ஊரையும், வயதையும் கொண்டு கணித்து கண்டுபிடிக்கிறார். அந்த விளைவுகளை உங்களிடம் இருந்து விலக்குகிறார், குணப்படுத்துகிறார். உங்கள் பிரச்சனைகள் கணவன் மனைவி பிரச்சினை, மாமியார்-மருமகள் பிரச்சினை, காதலர் பிரச்சினை, திருமணத் தடை, போட்டி பொறாமை பிரச்சனை, கொடுக்கல்-வாங்கல் பிரச்சினை, சொத்து பிரச்சினை, வியாபாரத் தடை, கல்வி பிரச்சினை, தொழில் பிரச்சினை, காணாமல் போகுதல், போதை பழக்கம், மனநோய், உடல் உறுப்புகளில் பல்வேறு குழப்பங்கள், இது போல் உள்ள எல்லா குடும்ப பிரச்சினைகளுக்கும், மாந்திரீகத்தால் மலை நாட்டு மூலிகைகளிலும், கனிகளிலும், தாயத்துகளிலும், சிறப்பான அச்சாரங்களிலும், பரிகாரம் செய்து தருகிறார். நம்பிக்கையோடு வாருங்கள், பிரச்சினைகள் இல்லாமல் வாழுங்கள்.

நிரந்தர சொந்த வீட்டு முகவரி

புதிய போன் எண் ✆ 0424 - 2410429

அருள் உரை : பாபா **S.I. அப்துல் ரசாக்**

கேரள பரம்பரை வைத்தியர்

S/o. (லேட்) Dr. S.M.இப்ராஹிம்

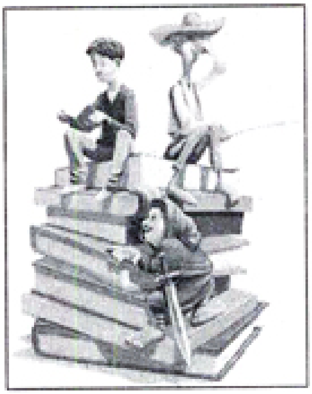
Dr. பாபு இல்லம், நல்லி தோட்டம், ஈரோடு - 638 011. தமிழ்நாடு.

எல்லா நாளும் காலை 9-00 மணி முதல் மாலை 6-00 மணி வரை செயல்படும்.

பஸ் ரூட் : ஈரோடு பஸ் நிலையத்திலிருந்து 8-ம் நெம்பர் டவுன் பஸ்ஸில் ஏறி நாச்சாயி டீ கடை அல்லது வெட்டுக்காட்டு வலசு ஸ்டாப்பில் இறங்கி வரவும். வெளியூர்க்காரர்கள் போனில் தொடர்பு கொண்டு வரவும். பார்க்க வருபவர்கள் 2 எலுமிச்சை கனிகளும், 1 பாக்கெட் ஊதுபத்தியும் காணிக்கையாக 25 ரூபாயும் கொண்டு வரவும். ரகசிய பிரச்சினைகள் ரகசியமாக வைக்கப்படும்.



புக் ஷெல்ஃப்



ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ கடாக்ஷ ரத்ன மாலா

கன்னடத்தில் வாதிராஜர், ஜகன்னாத தாஸர் போன்ற மகான்கள் படைத்து அருளிய ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரங்கள், பாடல்கள் மற்றும் பாராயணத்திற்கு ஏற்ற ஸ்லோகங்கள் என்று பலவற்றைத் தொகுத்து வழங்கியுள்ளார் யமுனாபாய் ராமராவ்.

பக். 80, விலை ரூ. 20.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோவில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

Yoga For Health

ஐம்பத்தாறு யோகாசனங்களின் செய்முறைகளும், பயன்களும். மேலும் பிராணாயாமம், தியானம் பற்றிய சிறப்புச் செய்திகளுடன் செய்முறைப் படங்களும் அடங்கிய ஆங்கில நூல். எழுதியிருப்பவர் டாக்டர். எஸ். ஹேமா.

பக். 160, விலை ரூ. 100.00

(தாரா யோகா பப்ளிகேஷன்ஸ், 25, 8வது தெரு, சௌராஷ்டிரா நகர், சூளைமேடு, சென்னை - 600 094)

மாதவிப் பொன் மயில்

மொத்தம் மூன்று நாவல்கள் உள்ளன இத்தொகுப்பில். ஒரு பெண் நினைத்தால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்பதை எடுத்துக்காட்டி மூன்று கதைகளையும் வெவ்வேறு கோணங்களில் படைத்துள்ளார் கதையாசிரியர் வித்யா சுப்பிரமணியம்.

பக். 288, விலை ரூ. 75.00

(அறிவு நிலையம் பதிப்பகம், புதிய எண் - 32, பழைய எண் - 107 கௌடியாமடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

ஜோதிஷ் ஞானம்

ஜோதிடத்தைப் பற்றிய முழுமையான நூலாக இருக்கிறது. ஜாதகத்தைப் பற்றிய அடிப்படை செய்தியிலிருந்து ஜாதகம் எப்படி கணிப்பது வரை பல உபயோகமான தகவல்கள் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. ஆசிரியர் வே. சங்கர்.

பக். 352, விலை ரூ. 120.00

(நன்மொழிப் பதிப்பகம், 41, கங்கை வீதி, வசந்த் நகர், புதுச்சேரி - 605 003)

பில்கேட்ஸ் வெற்றிக்கான சூத்திரங்கள்

கம்ப்யூட்டர் உலகத்தில் 'ஸ்டார்'ஆக விளங்கும் பில்கேட்ஸின் வாழ்க்கைச் சரிதமும் அவரது மைக்ரோ சாஃப்ட் நிறுவன வளர்ச்சி பற்றியும் இக்கால இளைய தலைமுறையினரும் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் இந்நூல் அமைந்திருக்கிறது. ஆசிரியர் பி. உதயகுமார்.

பக். 288, விலை ரூ. 75.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

இல்லந்தோறும் இயற்கை உணவுகள்

இயற்கை மருத்துவத்தைப் பற்றிய அறிவியல் உண்மைகள், நலம் தரும் காய் கனி வகைகள், அல்சர் முதல் எய்ட்ஸ் வரைக்கான உணவுகள் மற்றும் இம் மருத்துவத்தைப் பற்றிய பல்வேறு தகவல்கள் என்று பிரித்து அழகாக விளக்கியுள்ளார் இம் மருத்துவத்தில் நிபுணரான டாக்டர். மதுரம் சேகர்.

பக். 336, விலை ரூ. 85.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 10/7 ராஜா பாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

விளிம்பில்

முதும்பெரும் எழுத்தாளரான லா.ச.ரா. வயோதிகர்களின் வாழ்க்கை நிலையைத் தனது இந்த சுயவரலாற்றுச் சுருக்கத்தின் மூலம் அழகாகப் படம்பிடித்துக் காட்டுகிறார். லா.சா.ர.விற்கேயுரிய நடையில் அழகிய ஓவியங்களாகக் காட்சிகள் மாறுகின்றன.

பக். 148, விலை ரூ. 30.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

புகழ்பெற்ற மகான்களின் கதைகள்

புத்தர், சங்கரர், ராமானுஜர், கபீர், புரந்தரதாசர் என்று பல மகான்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றுக் கதைகளை அனைவரும் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் தொகுத்து வழங்கியிருப்பவர் ஆர்.வி. பதி.

பக். 240, விலை ரூ. 60.00

(அறிவாலயம், த.பெ. எண் - 667 புதிய எண் 32/7 கௌடியா மடம் சாலை, சென்னை - 600 014)

அட, அப்படியா செய்தி!

நான் இறந்து என்னைப்

புதைத்தால் என் கல்லறை மீது 'தமிழ் மாணவன்' என்றே எழுதுங்கள் - இப்படிச் சொன்னது யார்? - மேல்நாட்டு தமிழறிஞர் ஜி.யு. போப்!

- இப்படி 225 சுவையான பல செய்திகளைத் தருபவர் ஆர்.எஸ். ராவ்.

பக். 136, விலை ரூ. 35.00

(ஜெய்ஷங்கர் பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பழமொழி நானூறு

"பழமொழி நானூறு"க்குத் தெளிவான எளிய தமிழில் பொருளுரை தரப்பட்டுள்ளது. மாணவர்கள் மட்டுமல்லாது அனைவரும் படித்துத் தெளிவு பெறலாம். ஆசிரியர் ஆர். பொன்னம்மாள்.

பக். 148, விலை ரூ. 35.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

தேடித் தேடி

புகழ்பெற்ற மலையாள நாவலாசிரியர் தகழி சிவசங்கரப் பிள்ளையின் சிறந்த புதினமான 'அவன்றெ ஸ்மரணகள்' நாவலை தமிழ் வாசகர்களுக்காக மொழிபெயர்த்திருப்பவர் க.ரா. மனித வாழ்க்கையின் சோகத்தைத் தன்னுடைய அபாரமான எழுத்தாற்றல் மூலம் வெளிப்படுத்தியிருக்கும் தகழியின் இந்நாவலை அதன் சாரம் கொஞ்சமும் குறையாமல் அழகாக மொழிபெயர்த்து வழங்கியுள்ளார்.

பக். 136, விலை ரூ. 30.00

(சாரு பிரபா பப்ளிகேஷன்ஸ், 105, ஜானி ஜஹான்கான் சாலை, ராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

தோஷங்கள் நீங்க சாந்தி

பலவித தோஷங்கள் நீங்க பின்பற்ற வேண்டிய பரிகார முறைகளும் தோஷங்கள் பற்றிய விரிவான தகவல்களும் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. ஆசிரியர் பரத்வாஜர்.

பக். 88, விலை ரூ. 25.00

(யமுனா பிரகாரம், 50, ராஜா பாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பறக்கும் தட்டுகளும் அயல்கிரகவாசிகளும்

அமெரிக்கா பல லட்சம் டாலர் செலவழித்துப் பறக்கும் தட்டுகள் பற்றிய ஆய்வுகளை மேற்கொண்டது. அதைப் பற்றியச் செய்திகளும், இவ்வாய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உண்மைகளும் இந் நூலில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் ச. நாகராஜன்.

பக். 160, விலை ரூ. 40.00

(விநாயகா பப்ளிகேஷன்ஸ், 21/1, செனடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

சைனஸ் நோயும் ஹோமியோபதி மருத்துவமும்

சைனஸ் நோயைப் பற்றிய விவரங்களும் ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் அளிக்கப்படும் சிகிச்சைகளையும் எடுத்துக் கூறுகிறார். ஆசிரியர் டாக்டர். எஸ். மூர்த்தி.

பக். 90, விலை ரூ. 20.00

(ஜெயம் பிரிண்ட், 20, கோபால கொத்தன் சந்து, சென்ட்ரல் சினிமா எதிர்ப்புறம், மதுரை - 625 001)

செட்டிநாட்டு சமையல்

விதவிதமான பணியாரங்கள், இடியாப்பம், ஆப்பம், மண்டி, அதிரசம் என்று மொத்தம் 108 பதார்த்தங்களின் செய்முறைக் குறிப்புகள். ஆசிரியர் வித்யா சுரேஷ்குமார்.

பக். 128, விலை ரூ. 40.00

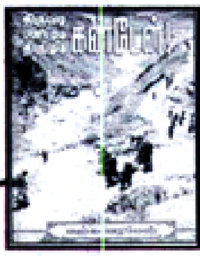
(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், 19, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பெண்களுக்கான பயனுள்ள குறிப்புகள்

தலை முதல் பாதம் வரை அழகைப் பராமரிக்க அழகுக் குறிப்புகளும், சமையல், குடும்பம், குழந்தைப் பராமரிப்பு, கை வைத்தியம் என்று பல பயனுள்ள தகவல்களைத் தந்திருப்பவர் ஆர். மாலா.

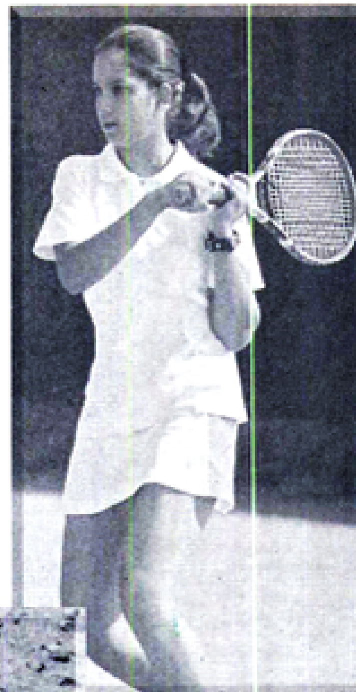
திருவடி, பனிமுடி, திருமுடி கண்டேன்

ஆசிரியர் மங்களா ரமேஷ் அவர்கள் இமயமலைக்குச் சென்று வந்த சிலிர்ப்பூட்டும் பயண அனுபவங்களை, வழியில் நடந்த பல அற்புதங்களை, அவருக்குக் கிடைத்த இறையருளை இங்கு பக்தர்கள் அனைவருக்கும் சமர்ப்பிக்கிறார். அந்தப் பனிமலை சிகரத்தில் வீற்றிருக்கும் இறைவனை அவர் மட்டும் தரிசிக்காமல் நம் அனைவரையும் மெய்யுணர்வில் தரிசிக்கச் செய்து விடுகிறார் இந் நூல் வாயிலாக.



பக். 256 விலை ரூ. 200.00

(ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன்ஸ், 7 அருணாச்சலபுரம் 2வது தெரு, அடையாறு, சென்னை - 600 020)



• சானியா மிஸ்ரா

கல்லும் கதை சொல்லும்

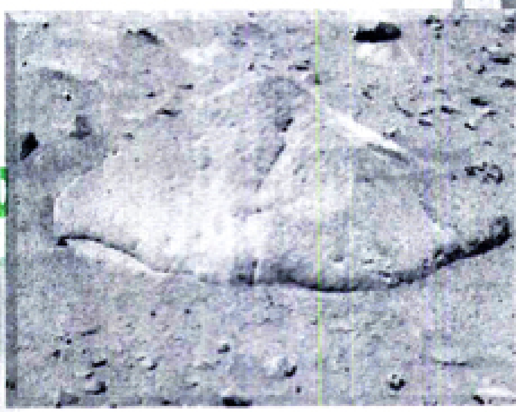
செவ்வாய் கிரகத்தில் இறங்கி, ஆய்வு நடத்தும் அமெரிக்காவின் 'ஸ்பிரிட்' கலம் எடுத்துள்ள புகைப்படத்தி லுள்ள பாறை கால் பந்து அளவு உள்ளது. இந்தப் பாறைக்கு 'அடிரோன்டக்' (மகா பாறை) என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது. இதன் தட்டையான மேற்பரப்பு அதன் மீது படிந்த பொருட்களை ஆராயவும், குடைந்து ஆய்வு நடத்தவும் வசதியாக அமைந்துள்ளது. இதன் மூலம் பாறையில் இருக்கும் தாது, இரசாயனப் பொருட்களைக் கண்டறிய முடியும். எரிமலையிலிருந்து பாறை உருவாகியிருக்கலாம் என விஞ்ஞானிகள் கருதுகின்றனர்.

விண்ணில் மறைந்தவருக்கு மண்ணில் சிலை

சென்னை பெசன்ட் நகரில் உள்ள இஷின்ரியூ கராத்தே தலைமை யகத்தில் மறைந்த விண்வெளி வீராங்கனை கல்பனா சாவ்லாவின் வெண்கலச் சிலை திறந்து வைக்கப்பட்டது. தொடக்க விழாவின் போது மூவர்ணப் புகை எழுப்பப்பட்டது. சிலையை வடிவமைத்தவர் கராத்தே மாஸ்டர் 'ஷிஹான்' ஹுசைனி. தமிழக அரசின் கல்பனா சாவ்லா விருது பெற்றவரும், ஹுசைனியின் மாணவியுமான ரேஷ்மா சர்மா, தனக்குக் கிடைத்த பரிசுத் தொகை ரூ. 5 லட்சத்தைச் சிலை அமைக்க நன் கொடையாக அளித்துள்ளார்.

- சியாமளா ராஜகோபால்

நியூஸ் சால



• ஸ்பிரிட் ஆராய்ச்சி

நியூஸ் சால



அஜய் ஜடேஜா

❖ பாலிவுட்டின் நெம்பர் ஒன் ஹீரோ ஷாருக் கானின் சமீபத்திய திரைப்படம் 'கல் ஹோ நா ஹோ' சிங்கப்பூரில் ஒரு கலக்குக் கலக்குகிறது. அதன் வெற்றியால், சிங்கப்பூரில் கைக்குட்டைக்கு அதன் பெயரை திருநாமம் இட்டிருக்கிறார்கள். (நம்ம ஊராக இருந்தால் அப் பெயரில் ஒரு புடவை வந்திருக்கும்!) அது மட்டுமல்ல. ஓர் அரிய வகை தாவரத்திற்கு அவர் பெயரையே வைத்து விட்டார்கள். (Ascocenda Shah Rukh - தாவரப் பெயர்)

❖ 'அழகிப் போட்டி' பாலைவனத்திலும் நுழைந்து விட்டது. ஆம். 'மிஸ்டர்

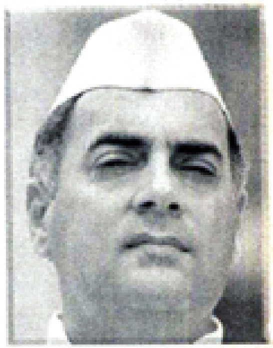
நியூஸ் சாலட்



• லிண்டோ

சகாரா' பட்டத்தைப் பெற, சகாரா பாலைவனத்தில் வசிக்கும் மேற்கு ஆப்பிரிக்கப் பழங்குடி மக்கள் சீவி, சிங்காரித்து கலந்து கொண்டார்கள் (ஒட்டகங்களுடன்) நடுவர் பெண் நீதிபதிதான். உடை, அழகு(?), இவற்றோடு கண் மற்றும் பற்களின் வெண்மை கூடக் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப் பட்டன.

❖ ஊழல் குற்றச்சாட்டுக்களிலிருந்து மீண்டு ரஞ்சி டிராபி கிரிக்கெட் விளையாட வந்திருக்கும் அஜய் ஜடேஜா அதிகம் பேசாமல் பேட்டால் பேசியிருக்கிறார். பரோடாவிற்கு எதிராக 206 ரன்களும், கேரளத்திற்கு எதிராக 60 ரன்களும் குவித்திருக்கிறார். கலைந்த தலைக்கும், தாடிக்கும் காரணம், பராமரிக்க நேரமில்லையாம்!



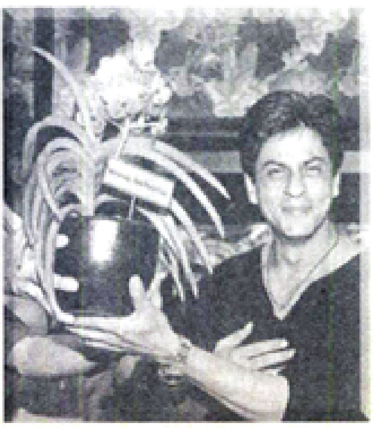
• ராஜீவ்காந்தி

❖ விடுதலைப் புலிகளுக்கு ஆதரவாக பேசியதன் விளைவாக, 'பொடா' சட்டத்தின் கீழ் கைது செய்யப்பட்டிருந்த ம.தி.மு.க. பொதுச் செயலாளர் வைகோ கிட்டத்தட்ட 18 மாதங்கள் கழித்து வேலூர் சிறையிலிருந்து நிபந்தனை ஜாமீனில் வெளிவந்தார். அதை எதிர்த்து தமிழக அரசு தொடுத்த மேல் முறையீட்டு மனுவை பொடா நீதிமன்றம் தள்ளுபடி செய்தது.

நியூஸ் சாலட்



• சிலையாக கல்பனா



• ஷாருக்கான்

❖ தென்னாப்பிரிக்காவில் நடந்த கிரிக்கெட் உலகக் கோப்பையின் போது (பி: 2003) ஊக்க மருந்து சோதனையில் சிக்கிய ஆஸ்திரேலிய சுழற்பந்து வீச்சாளர் ஷேன் வார்னே மீதான ஓராண்டு தடை நீங்கியது. அவர் தனது சொந்த மாகாணமான விக்டோரியா அணிக்காக விளையாடினார். தடை விலகுவதற்காகவே காத்திருந்து, அப் போட்டி ஷேன் வார்னே பங்கேற்பதற்காகவே ஒருநாள் தாமதமாகத் தொடங்கப்பட்டதாம்.

தொகுப்பு : **ஆர். சுந்தரவல்லி**

❖ "அரசியல்வாதிகள் சிகிச்சை செய்ய இயலாத புற்றுநோய் போன்றவர்கள்" என்று கூறிய தலைமை தேர்தல் ஆணையர் லிண்டோ ஓய்வு பெற்றார். 2002 ஆம் ஆண்டு பிரச்னை நிறைந்த குஜராத் மற்றும் ஜம்மு காஷ்மீரில் சிறந்த முறையில் தேர்தலை நடத்தியதற்காக இவர் மாக்சேசே விருதும் பெற்றுள்ளார்.

❖ பாகிஸ்தானின் அணு ஆய்வின் தந்தை எனப்படும் அப்துல் குவாதிர் கான் அணு குண்டு தயாரிப்பு பற்றிய இரகசியங்களை ஈரான், லிபியா, வட கொரியாவிற்கு விற்றதை ஒப்புக் கொண்டு மன்னிப்புக் கோரினார். கானின் இந்த தேசத் துரோகத்தை அந் நாட்டின் பாராளு மன்றமும், முஷாரஃபும் மன்னித்தது உலக நாடுகளின் கண்டனத்தை பெற்றுள்ளது.



• மிஸ்டர் சஹாரா

❖ இந்திய அரசியலையே உலுக்கிய போர்ஃபர்ஸ் பீரங்கி வழக்கில் குற்றம் சாட்டப்பட்ட ராஜீவ் காந்தியை குற்றமற்றவர் என டெல்லி உயர்நீதிமன்றம் தீர்ப்பு அளித்துள்ளது. பதினேழு ஆண்டுகளுக்குப் பின் வெளியானாலும் தேர்தல் நெருங்கும் வேளையில் இந்தத் தீர்ப்பு காங்கிரஸ் கட்சியில் பெரும் நிம்மதியை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

❖ டென்னிஸ் போட்டிகளில் உலக அளவில் ஏழு பட்டங்கள் வென்றுள்ள இந்தியாவின் சானியா மிர்ஸா ப்ளோரிடாவில் நடைபெற்ற பெண்களுக்கான போகா ரட்டன் கிளாசிக் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றார்.

❖ நிதி அமைச்சர் ஜஸ்வந்த் சிங் வெளியிட்ட இடைக்கால பட்ஜெட்டில் பல சலுகைகள் அறிவிக்கப்பட்டன. வரும் தேர்தலை மனதில் கொண்டு வோட்டு பெறுவதற்காக நிதி அமைச்சர் இந்த பட்ஜெட்டை தயாரித்துள்ளதாக எதிர்க்கட்சிகள் கூறினாலும் இந்த பட்ஜெட் பொது மக்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமே.

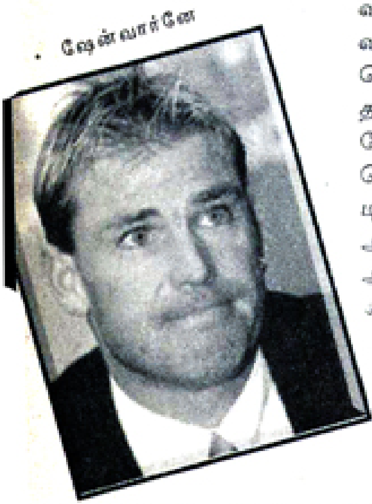


• வைகோ

\- பத்மஜா ராமகோபால்

❖ 1993ல் மும்பை வெடிகுண்டு சம்பவத்தில் ஈடுபட்டிருந்த மிக முக்கியமான குற்றவாளி அபுசலீம் என்ற தீவிரவாதி. சம்பவத்திற்குப் பிறகு தன் காதலியுடன் நாடு விட்டுச் சென்றான். அபுசலீமை தீவிரமாகத் தேடி வருகிறது இந்தியா. தலைமறைவாக வாழ்ந்து வந்த அபுசலீம் மற்றும் மோனிகா பேடியை 2002ல் பொய்யான பாஸ்போர்ட் கேஸில் கைது செய்தது போர்த்துகீஸ் அரசு. அபுசலீம் மீது போடப்பட்டிருக்கும் ஒன்பது கேஸ்களின் சான்றுகளைக் கொடுத்து அவனை இந்தியாவுக்குக் கொண்டு வந்து விசாரிக்க இந்திய அரசு முயற்சித்து வருகிறது. போர்த்துகீஸ் உயர்நீதிமன்றம் வழக்கை விசாரித்து அபுசலீமை இந்தியாவிற்கு நாடு கடத்த உத்தரவிட்டுள்ளது. இந்திய சி.பி.ஐக்கு இது பெரும் வெற்றி. இன்னும் இரண்டு மாதத்திற்குள் அபுசலீமை இந்தியாவுக்குக் கொண்டு வர பலத்த முயற்சி எடுக்கப்பட்டு வருகிறது.

• ஷேன்வார்னே



❖ குஜராத்தில் தன் மகளுக்காக மகளின் கருவை சுமந்து ஆண் பெண் என்ற இரட்டைக் குழந்தைகளை பெற்றுத் தந்திருக்கிறாள் ஒரு தாய். மகளின் கரு நல்ல நிலையில் உற்பத்தியானாலும் கரு வளரக்கூடிய கருப்பை சரியாக வளர்ச்சியடையாததால் பிள்ளை பெற்றுக் கொள்ள முடியாத அவஸ்தையில் தவித்து வந்தாள் மகள். வெளியே கருவை உற்பத்தி செய்து கருவைச் சுமக்கும் வாடகை தாய்க்காக நான்கு வருடங்கள் லண்டனில் காத்திருந்தும் யாரும் கருவைச் சுமக்க முன்வரவில்லை. கணவன் மனைவி இருவரும் இந்தியாவுக்கு வந்து தாயிடம் கூற மகளின் கருவைச் சுமக்க தாய் சம்மதித் தாள்.

• அப்துல் குவாதிர்



❖ டென்மார்க் கோபன்ஹேஹன் தாவரவியல் கம்பெனியின் தாவர ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒரு புதுவித செடியைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இந்தச் செடி மண்ணில் புதைந்து கிடக்கும் வெடி மருந்துகளை இனங்கண்டு காட்டிக் கொடுக்கிறதாம். இச் செடியின் வேர்ப்பகுதி மண்ணில் படும்போது வெடி மருந்திலிருந்து வெளியேறும் நைட்ரஜன்-டை-ஆக்லைடு வாயு வேரின் மீது பரவும் போது செடியின் பச்சை இலைகள் செந்நிறமாக மாறி விடுகிறதாம். இச் செடியை அதிக அளவில் வளர்க்க நிதியுதவி கேட்டு வருகிறார்கள். இச் செடியை உலகம் முழுவதும் பரவச் செய்தால் பல கோடி மக்களின் உயிர் காப்பாற்றப்படும் என்கிறார்கள்.



• முட்டைக்கும் தடுப்பூசி

❖ பிரதமர் வாஜ்பாயின் சகோதரி நிர்மலாவின் பேரன் 'மனீஷ் மிஸ்ரா' மதுராவிலிருந்து தனது நண்பர்களுடன் சதீஷ்கார்ட் எக்ஸ்பிரஸில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தார். ரயில் பெட்டியில் இருந்த சில பெண்களை அங்கிருந்த மாணவர்கள் கேலி செய்ததைக் கண்டித்துத் தடுத்ததில் இருதரப்பினருக்கும் மோதல் ஏற்பட்டதாம். இதில் மனீஷை உதைத்து தண்டவாளத்தில் வீசியதில் மனீஷ் இறந்து போனார். இந்தக் கொலை தொடர்பாக விசாரணை நடந்து வருகிறது.

❖ தாய்லாந்து வியட்நாம் உட்பட ஆசிய நாடுகளில் கோழிகாய்ச்சல் வேகமாகப் பரவி வருகிறது. நோய் பாதித்த கோழிகள் லட்சக்கணக்கில் கொல்லப்பட்டு வருகின்றன. இந்தோனேஷியா ஜகார்த்தாவில் உள்ள கோழிப் பண்ணைகளில் கோழிக் குஞ்சுகளுக்கும் கராச்சியில் கோழி முட்டைக்குள்ளேயே தடுப்பு ஊசிகள் போடப்பட்டு வருகிறதாம். வெளியிலிருந்து எந்தவித பறவைகளையும் இறக்குமதி செய்ய வேண்டாம் என்று இந்திய அரசு உத்தரவிட்டுள்ளது.

- சியாமளா சுவாமிநாதன்

ஸ்ரீ ராமஜெயம்

ஸ்ரீ மீனாக்ஷி டிராவல்ஸ், தில்லி (பதிவு)
Sri Meenakshi Travels Delhi (Redg)

5-A/77, W.E.A., Karol Bagh, New Delhi - 110005 Phone: 2572 - 6891, 25820291. Mobile : 98102 71676

வட இந்திய புனித/உல்லாச யாத்திரை

8.5.2004, 26.5.2004, 6.6.2004 - 7 நாட்கள் **பத்ரிநாத்**
(பத்ரிநாத், ஜோஷிமட், ஹரித்வார், ரிஷிகேஷ், ரூ. **3,500/-** (ஒரு நபருக்கான கட்டணம்)

8.5.2004, 26.5.2004, 6.6.2004 - 9 நாட்கள்- **பத்ரிநாத், கேதார்நாத்**
(பத்ரிநாத், கேதார்நாத், ஜோஷிமட், ஹரித்வார், ரிஷிகேஷ்) ரூ. **5,500** (ஒரு நபருக்கான கட்டணம்)

26.4.2004 - 10 நாட்கள் - **காசி**
(காசி, அலஹாபாத், அயோத்யா, ஆக்ரா, பிருந்தாவன் - ரூ. **4,800/-**(ஒரு நபருக்கான கட்டணம்)

15.5.2004, 31.5.2004, 6.6.2004 - 6 நாட்கள், **சிம்லா**
(சிம்லா, குல்லூ, மணாலி) - ரூ.**3,800/-**(ஒரு நபருக்கான கட்டணம்)

- தில்லியிலிருந்து வசதியான (2X2) டீலக்ஸ் பஸ், தென்னிந்திய பிராமணர்களால் தயாரிக்கப்படும் காபி, டிஃபன், சாப்பாடு, யாத்திரையின்போது தங்கும் இடவசதி யாவும் மேற்கண்ட கட்டணத்தில் அடக்கம்.
- எல்.டி.சி (LTC) வசதி உண்டு. யாத்திரைக்கு முன்பும் பின்பும் தில்லியில் தங்குவதற்குக் கட்டணம் தனி.
- மாருதி கார், வேன், டாடா சுமோ, க்வாலிஸ் வேன், பஸ் ஆகியவைகளும் கிடைக்கும்.
- குழுவாக (group) வருபவர்களுக்கு அவரவர் வசதிக்கேற்ப பயண ஏற்பாடுகள் செய்து தரப்படும்.
- சலுகைக் கட்டணத்தில் விமான பயணச்சீட்டுகளும் பதிவு செய்து கொடுக்கப்படும்.

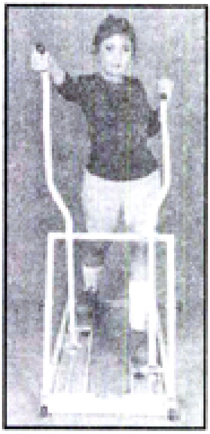
கீழ்கண்ட முகவரியிலும் தொடர்பு கொள்ளவும்

K. கோவிந்தன், Cell: 98401-05300 மல்லிகை அபார்ட்மெண்ட்ஸ், ராகவேந்திரா நகர், Plot No.17, பார்த்திபன் தெரு, உள்ளகரம், நங்கநல்லூர் அருகில்) சென்னை - 600 091, Phone : 22421840

திருமதி வேதவல்லி ஸ்ரீனிவாசன் நவரத்ன ஃபிளாட்ஸ், (1st Floor) மயிலாப்பூர், சென்னை 600 004 Phone : 24950530

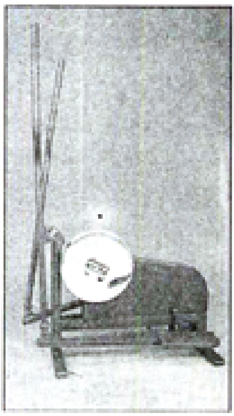
ஆ. கேசவன், 1/90, Single St, Kalyanapuram, Thanjavur 613 201 Phone : (04362) 262686

அழகும் ஆரோக்கியமும் இனி உங்கள் கையில்!



SWETHA WALKER

நடுத்தர மக்களின் ஆரோக்கியமான உடலுக்கு உடற்பயிற்சி அவசியம். உடற்பயிற்சி மேற் கொள்ளாமல் போவதன் விளைவு பல வியாதிகளுக்கு ஆளாகின்றனர். 20 வயதிலிருந்து 55 வயதுக்குட்பட்ட வேலைக்குச் செல்பவர்கள் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்வதால், போதிய நடை பயிற்சியோ, உடற்பயிற்சியோ கடைபிடிக்க முடிவதில்லை. இதையெல்லாம் மனதில் கொண்டே உங்களுக்காக நாங்கள் "Swetha Jogger"/"Swetha Walker" என்ற உடற்பயிற்சி சாதனங்களை வடிவமைத்துள்ளோம். இதற்கு 1 வருட உத்தரவாதமும் உண்டு. காலையும் மாலையும் 10 நிமிடம் பயிற்சி செய்தாலே 3 K.M நடைபயிற்சி செய்த பலன் கிடைக்கும். தினமும் தொடர்ந்து செய்தால் உடல் எடை நிச்சயம் குறையும்.



SWETHA JOGGER

SWETHA walker

TRADE MARKS
REGISTERED NO. 997370

ASIAN ENTERPRISES

Mfrs of : Health fitness Machines & Office Filling Systems
25 (Old, #16), Perumal Koil South
1st Cross Lane, Vadapalani, Chennai - 26.
Ph: 044 - 24847701

வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன

ரெட்டை வருமானம்;

நம் இந்தியப் பண்பாட்டின்படி திருமணம் முடிந்தவுடனேயே மறு மாதத்திலிருந்து கேட்கப்படும் கேள்வி, 'ஏதாவது விசேஷம் உண்டா' என்பதே! இங்கு ஒருத்தி தாயாகவில்லை என்றாலே ஏதோ பெரிய குற்றம் போலவும் ஆளாளுக்குத் தீர்வு, வேண்டுதல், பரிசோதனை... என அந்தப் பெண்ணை படுத்தி எடுப்பார்கள். 'காப்பி குடிச்சியா', 'டிபன் ஆச்சா' என்பது போல் சர்வசாதாரணமாக ஒரு பெண்ணைப் பார்த்து கேட்கும் கேள்வி 'குளிச்சிண்டிருக்கியா' என்பதே. (ஆணைப் பார்த்து யாரும் எதுவும் கேட்பதில்லை!) தாய்மையடைவதில் அந்தப் பெண்ணிற்கு விருப்பம் இருக்



கிறதா, உடல் மனரீதியாக அவள் இதற்குத் தயாரா, அவளுடைய சாய்ஸ் என்ன... இதையெல்லாம் யாரும் பொருட்படுத்துவதே இல்லை.

இன்றையப் பெண்கள் படித்து வேலைக்குப் போகும் 'கரியர் வுமன்!' எம்.பி.ஏ., எம்.ஸி.ஏ., பி.டெக்., படித்து கணினித் துறையிலிருக்கும் பெண்கள் ஏராளம். இன்று கம்ப்யூட்டர் என்ஜீனியர்களாக இருக்கும் பெண்கள் இரவு பத்து, பதினோரு மணிக்கு வீடு திரும்புவது சர்வசகஜமாகி விட்டது. கணவனும் வேலைக்குப் போகும் பெண்ணைத்தானே மனைவியாகத் தேர்வு செய்கிறான்!

வேலை வேலை என இரவு பகலாக உழைக்கும் தம்பதிகள் ஒரு குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்வதை சில வருடங்களுக்குத் தள்ளிப் போடுகிறார்கள். ப்ளானிங் பண்ணுகிறார்கள். கைநிறையச் சம்பாதித்து, சேமித்து, தன்னையும் ஸ்திரப்படுத்திக் கொண்ட பிறகே ஒரு உயிரை இவ்வுலகிற்குக் கொண்டு வர வேண்டுமெனத் திட்டமிடுகிறார்கள். இப்பேர்ப்பட்ட தம்பதிகளைத்தான் மேலை நாடுகளில் 'டிங்ஸ்' (DINKS) என்கிறார்கள். அதாவது 'டபுள் இன்கம் நோ கிட்ஸ்!' (ரெட்டை வருமானம் ஆனா நோ ரெட்டை வால்!) அங்கு இதற்கென பல க்ளப்கள், கவுன்சிலிங் சென்டர்கள் உண்டு. ஏகப்பட்ட வலைத்தளங்களும் இருக்கின்றன. மெள்ள மெள்ள டில்லி, மும்பை, பெங்களூர், சென்னை போன்ற ஹை-டெக் சிட்டிகளிலும் இந்த டிங்ஸ் தம்பதிகள் பெருகி வருகின்றனர்.

எந்தத் துறையை எடுத்தாலும் காலையிலிருந்து நள்ளிரவு வரை வேலை வேலைதான். 9 முதல் 5 என்ற ஆபீஸ் டயமெல்லாம் போயே போச். இதில் ப்ராஜெக்ட் வொர்க் என அயல்நாட்டிற்கு ஆறு மாதம் ஒரு வருடம் என பறந்து கொண்டிருப்பார்கள். கணவன் ஓரிடம் மனைவி ஓரிடம். கரியரில் ஏதாவது சாதிக்க வேண்டுமென்ற பேராவலில் தாய் தந்தை அந்தஸ்தை தள்ளிப் போட நினைக்கிறார்கள். இது சரியா?

நாம் சில டிங்ஸ் தம்பதிகளை சந்தித்துப் பேசினோம். மனம் விட்டுப் பேசினது என்னவோ உண்மை. ஆனால் பெயர், புகைப்படம் வேண்டாமே எனக் கேட்டுக் கொண்டார்கள். இங்கு கொடுத்திருக்கும் பெயர்கள் மாற்றப்பட்டவையே...

ஃபேஷன் போட்டோகிராபர் அருண். மனைவி ஷாலினி மாடல் கோ ஆர்டினேட்டர். ''எங்களுடைய துறையில்

வேலைக்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் கிடையாது. எப்பவுமே பறந்து கொண்டிருக் கணும். டென்ஷன்தான். போராட்டம்தான். இதுல குழந்தை பெத்துண்டா அதை எப் படிப் பாத்துக்கறது? மேலும் நாங்க எஸ்டாப்ளிஷ் பண்ணனும். பிறகுதான் குழந்தை" என்கின்றனர்.

கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியர் நரேன், அதே துறையிலிருக்கும் அவரது மனைவி தேவி காவின் கூற்றுப்படி, "நாங்களே வாரத்துல ஒருநாள்தான் சேர்ந்திருக்கோம். அதுவும் தீர்மானமா சொல்ல முடியாது. எங்களுக்கு எல்லாம் டயப்படி ஆகணும். இல்லேன்னா எல்லாமே அப்செட் ஆகிடும். குழந் தைன்னு இருந்தா அது திடீரென்று அழும், மூச்சா போகும், டயபர் மாத்தணும், பசின்னு அழும்... இங்கே எங்களுக்கு லேட்டாகி இரவு வர ரொம்ப ரொம்ப லேட்டாகி விடும்.

நோ ரெட்டை வால்



இப்ப வாரத்துல ஒரு நாளேனும் நாங்க இஷ்டப்படி சினிமா, ஹோட்டல்னு சுத்த முடியுது. லைஃப் இஸ் கூல்... அதனால குழந்தை ஒரு நாலு வருஷத்திற்கு பிறகு தான்..." என்கின்றனர்.

"நாங்க கணவன் மனைவியா ஒருத்தரை ஒருத்தர் முதலில் புரிஞ்சுக்கணும். அதற்கே டயமில்லை. வேலை சரியாயிருக்கு. இதுல குழந்தையை பெத்துண்டு அதை க்ரெஷ் ஷில் எதற்கு விடணும்? அதுவும் என் னவோ ஆபீஸ் போற மாதிரி காலையி லிருந்து மாலை வரை க்ரஷ்ஷில் இருக்கும். சம்பாதிக்கறதே குழந்தைக்குத்தானே. அதனால் குழந்தை பிறந்தவுடன் கண்டிப் பாக வேலையை விட்டு விடுவேன். ...இப்ப லைஃபை என்ஜாய் பண்ணுகிறோம்" என் றனர் நீதா ராம் தம்பதியினர்.

திருமணம் என்பதே குழந்தைக்காகத் தான் என்பதெல்லாம் டிங்ஸ் தம்பதி களுக்குக் கிடையாது. நிறையச் சுற்றணும், சுதந்திரமாக இருக்கணும், லைஃபை என் ஜாய் பண்ணணும், யாருடைய தலையீடும் கூடாது, கைநிறையச் சம்பாதிக்கணும், ஆனா கருமித்தனம் பண்ணாமல் வீடு நிறையச் சாமான்கள், செல்ஃபோன் கார், மைக்ரோ வேவ் அவன், லேப்டாப்... என மஜா பண்ணுகிறார்கள். நன்கு படித்த, நல்ல சிந் தனையுள்ள இந்த இளைஞர் இளைஞி களின் கருத்துக்களுடன் பலர் ஒத்துப்போகா மலிருக்கலாம்.

"எங்களுக்கென்று லட்சியம் இருக்கிறது. கனவு இருக்கிறது. வேலையா? குழந்தையா என்றால் நிச்சயம் வேலைதான் முதலில்" என்கிறார்கள்.

மகப்பேறு மருத்துவர்களே அதிக நாள் தள்ளிப் போடாமல் முதல் குழந்தையைச் சீக் கிரமே பெற்றுக் கொள்ளுங்கள் என் கிறார்கள். இன்று விவாகரத்திற்கு வரும் பல கேஸ்களில் 'மனைவி பிள்ளை பெறவில்லை' என்று கணவனே கேஸ் போடும் அவல மும் இருக்கத்தான் செய் கிறது. வேண்டா வெறுப்பாக ஒரு பெண் தாயாகும் போது மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகி விடும் அபாயமும் உண்டு.

கணவன் மனைவியின் உறவை பலப் படுத்துவதே ஒரு குழந்தைதான். தவிரவும் இளமைக் குப் பிறகு வாழ்க்கை போரடிக்காதா? டிங்ஸ் தம்பதிகளே யோசியுங்கள்... குழந் தையா, கரியரா...??

— லதா சேகர்



New Stocks Just Arrived More Designs... More Varieties... Hurry...

Mee apco

VENKATAGIRI SAREE *Mela*

Sale Sale Sale

20% TO 60% SPECIAL DISCOUNT

On all Cotton & Silk Varieties

35% On POCHAMPALLI Silk Sarees only

NO.24, PONDY BAZAR, T. NAGAR, CHENNAI - 17.
Ph: 24343852

APCO SALES EMPORIUM,
CORP. SHOPING COMPLEX,
NEXT TO AMERICAN COLLEGE, THAMUKKAM,
MADURAI - 2 PH:2522711

Bringing you the symphony created by the magical fingers of Weavers

* This exhibition will Open on holidays also

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

சக்திகளிலேயே பெரிய சக்தி ஆழ்மனதின் சக்தி!

ALPHA MIND POWER™

" Unwind Your Mind & Empower Yourself "

டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன் அளிக்கும் ஒரு நாள் ஆல்ஃபா தியான பயிற்சி



- மன அழுத்தம் குறைக்கலாம்
- பணவரவை அதிகரிக்கலாம்
- உறவுகளை சீர்படுத்தலாம்
- குடும்பத்தில் அன்பு நிலவ செய்யலாம்
- நோய் தீர்க்கலாம்,நிம்மதியாக தூங்கலாம்
- பரீட்சையில் அதிக மார்க் வாங்கலாம்
- மகிழ்ச்சியுடன், தன்னம்பிக்கையுடன், வெற்றியுடன் வாழலாம்.

தபால் மூலமும் கற்கலாம்
ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் ஆடியோ காஸட், சிடி மற்றும் பயிற்சி புத்தகம் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் தபால் மூலம் பெறலாம்.

ஒரு நாள் பயிற்சி மட்டுமே!

ஆல்ஃபா தியான அனுபவம் இதோ ஒரு கடிதம்

நான் மதுரை - திருச்சி பஸ் ஓட்டுநராக பணிபுரிகிறேன். பஸ் ஓட்டும் பொழுது மனதில் பல விதமான கோபங்கள், வருத்தங்கள், எரிச்சல்கள், எதிரில் வரும்வண்டியை கண்டாலே ஆத்திரம் இப்படிதான் பல வருடங்களாக பணிபுரிந்து வந்தேன். ஆல்ஃபா தியானம் பயின்ற பின் நிலைமையே மாறிவிட்டது இப்பொழுது எல்லாம் சிரித்தபடியே சந்தோஷமாக பஸ் ஓட்டுகிறேன். என் கடன்களெல்லாம் தீர்ந்து விட்டன. வீட்டிலும் சண்டை சச்சரவுகள் மாறி அன்பான சூழ்நிலை நிலவுகிறது.உண்மையிலேயே ஆல்ஃபா தியானம் எனக்கு மிகவும் பிரயோஜனமாக இருக்கின்றது.

பொன்.ராஜமாணிக்கம்
திருச்சி

பயிற்சி வகுப்புகள் மும்பை பெங்களூர் ஹைதராபாத் கோவா சண்டிகர் பாண்டிச்சேரி சென்னை கோவை திருச்சி மதுரை திருநெல்வேலி சேலம் போன்ற நகரங்களிலும் நடத்தப் படுகின்றன.

மார்ச் மாத பயிற்சி வகுப்புகள்

7.3.2004- சென்னை . 21.3.2004- சண்டிகர்

11, அருணாசலம் சாலை, சாலிகிராமம், சென்னை - 600093, இந்தியா
போன் - +91- 44- 23760007, 23760283 மொபைல் : 98414 02000
email:alphamindpower@hotmail.com www.alphamindpower.net

‘ஐஸ்’போல ஆகணும்!





ஒரு குழந்தை யைப் பார்த்து எல்லோரும் சாதாரணமாகக் கேட்கும் கேள்வி -

“பெரியவனாக ஆனதும் நீ யார் மாதிரி ஆக ஆசைப்படுகிறாய்?”

“ரஜினிகாந்த், ஐஸ்வர்யா ராய், சச்சின், ஹிர்த்திக்ரோஷன்” இப்படி பதில்கள்தான் வரும்!




பள்ளிகளில் ஃபேன்ஸி டிரெஸ் போட்டியா? பிரபலமான வேடங்கள் என்ன?

ரஜினிகாந்த், எம்.ஜி.ஆர்., பிரபு தேவா, ‘லூஸ்’ மோகன் - இப்படித்தான்.

இதிலென்ன தவறு என்கிறீர்களா?

நாம் மேலே பார்த்த உதாரணங்களில் குழந்தைகள் செய்வது, அவர்களைப் போல உடை உடுத்துவது, ஹேர் ஸ்டைல், ஷூ, டி ஷர்ட்கள், வேகமாக பைக் ஓட்டுவது, கூலிங்கிளாஸ் போடுவது, ஏன் சிகரெட் பிடிப்பது இத்யாதி இத்யாதி.



இப்படி இவர்களின் வெளித்தோற்றத்தை நடையுடையைப் பார்த்து மயங்குவதால்தான் பெரிய கம்பெனிகள் தங்கள் பொருள்களை விற்பனை செய்ய இப் பிரபலங்களை லட்சக்கணக்கில் (கோடிக்கணக்கில்) பணம் கொடுத்து ஒப்பந்தம் செய்து




கொள்கிறார்கள். நக்ஷத்ரா வைரமா, கோகோ கோலாவா ஐஸ்வர்யாராய், பூஸ்ட் - சச்சின், ஃபேண்டா - சிம்ரன் என்று. இவர்களுக்கு பிராண்ட் அம்பாஸிடர் (கம்பெனியின் தூதர்) என்று பெயர் வேறு சூட்டுகிறார்கள்!



இந்த விளம்பரங்களைத் திரும்பத் திரும்பப் பார்க்கும் போது இளம் உள்ளங்களில் (ஏன் பெரியவர்களுக்கும்தான்!) ஏதோ அந்தப் பொருளை உபயோகித்தால் உண்மையிலேயே பலம் வரும் (சச்சின் போல). அழகாக மாறுவோம் (ஐஸ்வர்யா ராய் போல) என்று தோன்றும். இது ஒரு வகையான கண்கட்டு வித்தை.

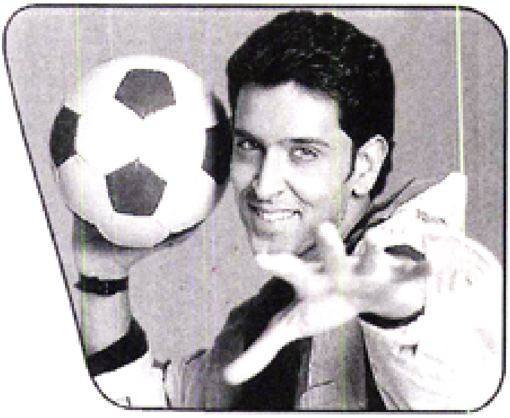
தவறும் இங்கேதான் ஆரம்பமாகிறது. வளரும் குழந்தைகள் பிரபலங்களைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய ஏராளமான பாடங்களை விட்டு விட்டுப் புறத் தோற்றத்துக்கும், அவர்கள் குடிக்கும் குளிர் பானங்களுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்க ஆரம்பிக்கின்றனர்.

பிரபலங்களின் வாழ்க்கைப் பாதையைப் பார்த்து, படித்து, அவர்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற எடுத்துக் கொண்ட விடா முயற்சி, பட்ட கஷ்டங்கள், செய்த தியாகங்கள், மன உறுதி இவைகளைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களின் வெற்றியின் ரகசியத்தைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அது நிச்சயமாக அவர்கள் குடிக்கும் பானத்திலோ, அணியும் வைரத்திலோ இல்லை என்று புரிய வேண்டும்.

ரயில் டிக்கெட் போக கையில் பத்து ரூபாய் கூட இல்லாமல் பம்பாய் வந்திறங்கிய திலீப்குமார், தேவ் ஆனந்த் போன்ற நட்சத்திரங்களின் கடின உழைப்பு, விடா முயற்சி, தோல்வியைக் கண்டு துவளாத மன உறுதி, இவைகள்தான் அவர்களைப் புகழின் உச்சிக்குக் கொண்டு சென்றன.

முதன் முதலில் காமெரா டெஸ்ட்டுக்குப் போன போது, " உன் முகம் சினிமாவுக்குத் துளிக்கூட லாயக்கு இல்லை. முகம் சதுரமாக, தாடை எலும்புகள் நீட்டிக் கொண்டிருக்கின்றன" என்று நிராகரிக்கப்பட்டவர் அசோக்குமார் (இந்தி நடிகர்). பின்னால் மிகப் பிரபலமான கதாநாயகன் ஆனதோடு ஐம்பது வருடங்களுக்கும் மேல் திரையுலகில் குணச்சித்திர வேடங்களில் நடித்து 'தாதா முனி' (பீஷ்ம பிதாமகர் மாதிரி) என்று எல்லோராலும் அழைக்கப்பட்டதன் ரகசியம் என்ன?

உலக அழகியாக ஐஸ்வர்யா ராய் வைரக் கிரீடம் சூட்டிக் கொண்டதைப் பார்த்து, 'ஆஹா! என்ன அதிர்ஷ்டசாலி' என்று பொறாமைப்படாத பெண்களே கிடையாது. ஆனால் ஐஸ்வர்யா (செல்லமாக 'ஐஸ்' என்று அழைக்கிறார்கள்)விடம் கேளுங்கள்.



அவர் பட்ட கஷ்டம், எடுத்துக் கொண்ட முயற்சி, இடைவிடாத பயிற்சி பற்றி - ஒரு வருடத் தீவிர பயிற்சி. நாலு முதல் ஆறு மணி நேரம் தினமும் உடற்பயிற்சி. நடக்கப் பழகணும், சிரிக்கப் (எத்தனை பற்கள் வெளியில் தெரியலாம்?) பழகணும்; கைகளை எவ்வளவு தூரம் ஆட்டலாமென்று பழகணும். கண், காது, மூக்கு (ஸ்ரீதேவி செய்து கொண்டது போல) சருமம், பல் எல்லாவற்றையும் தட்டி, ராவி, பாலீஷ் செய்து என்று அங்கம் அங்கமாக ரிப்பேர் செய்வார்கள். இதற்கென்று விசேஷ டாக்டர்கள் உண்டு.

மிக முக்கியம், உணவு. ஒரு துண்டு பிஸ்கெட் சாப்பிட முடியுமா டயடீஷியனைக் கேட்காமல்? தலையிலிருந்து கால் வரை அங்கம் அங்கமாக அளந்து வைத்திருப்பார்

கள். எங்கேயும் ஒரு நூலிழை ஏறக்கூடாது. இறங்கக் கூடாது! ஒரு வருடம் டயடீஷியன் சொல்வதைக் கேட்டு கொடுப்பதைச் சாப்பிடணும்.

ஃபெமினா ஆசிரியை சத்யா சரண் (இவர் ஒரு தென்னிந்தியப் பெண்) சொன்னார், "அப்பா! 'ஐஸ் மனோதிடம் பிரமிக்க வைக்கும். நாலு மணி நேரம் ஜிம்மில் பயிற்சி முடிந்து களைப்போடு அறைக்கு வந்ததும் அவள் எதிரிலேயே நாங்கள் பரோடா, ஆலூதம் என்று 'வெட்டிக்' கொண்டிருக்க, கொஞ்சம் கூடக் கலங்காமல் டயட்டீஷியன் எதிரில் வைத்த சில துண்டுக் காய்கறிகளை ஃபோர்க்கால் குத்திச் சாப்பிடுவாள்" என்று. அந்த மனோதிடம் அல்லவா நாம் கற்க வேண்டிய பாடம்!

அதோடு மற்றவர்களைக் காப்பியடிக்க நினைக்கும்போதே நம்மிடம் ஏதோ தகுதியோ, திறமையோ குறைவாக இருப்ப



தாக நினைக்க ஆரம்பிப்பார்கள் குழந்தைகள். இது அவர்களுடைய சுய மதிப்பைக் குறைக்கும். இது பிற்காலத்தில் ஒரு தைரியமற்ற, சுய பச்சாதாபம் கொண்ட, வாழ்க்கையை எதிர்கொள்ளத் தெரியாத, தனித்தன்மையில்லாத மனிதனாக உருவாக்கும்.

ஆகவே, குழந்தைகளுக்கு முதலில் சொல்லித் தர வேண்டிய பாடம் - 'நீ நீயாக இரு!'"

இந்த முதல் பாடத்தை கற்றுத் தரும் முதல் ஆசான் யார்?

தாயார்தான்!

வீரன் சிவாஜியின் தாயார், மகாத்மா காந்தியின் தாயார் என்று வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்ற பல மனிதர்களின் பின்னால் ஒரு தாயார் உண்டு.

உலகப் புகழ்பெற்ற டென்னிஸ் சகோதரர்களான அமிர்தராஜ் சகோதரர்களின் ஒருவரான விஜய் சிறு வயதில் ஆஸ்துமாவினால் மிகவும் கஷ்டப்பட்டார். பார்த்தார் தாயார். மகனை டென்னிஸ் பயிற்சியில் சேர்த்தார். சாதாரணமாக நடக்கும்போதே மூச்சு வாங்கும் பையனுக்கு டென்னிஸ் பயிற்சியின் போது எப்படி இருக்கும்? தாயார் துவளவில்லை. முழு மூச்சாகப் பயிற்சி செய்த விஜய், ஆஸ்துமா குணமானதோடு உலகப் புகழ்பெற்ற டென்னிஸ் வீரராகவும் ஆனார்.

இந்தக் காலத்து இளம்தாய்மார்களுக்குத் தங்கள் குழந்தைகளிடம் நிறைய ஆசை இருக்கிறது. எதிர்பார்ப்புகளும் இருக்கின்றன; அவரைப் போல, இவரைப் போல வாழ்க்கையில் சாதனைபுரிய வேண்டும் என்ற தாகம் இருக்கிறது.

படிக்கும் குழந்தையைப் பார்த்து "அசோக்கைப் பார், ப்ரியாவைப் பார். நீயும் இருக்கியே?" என்று ஒப்பிட்டுப் பேசியே அவர்களின் தன்னம்பிக்கையைப் புதைத்து விடுகிறார்கள், 'நீ நன்றாகப் படி. ப்ரியா மாதிரி ஹோம்-வொர்க் ஒழுங்காகச் செய்" "அசோக் மாதிரி டீவி அளவாகப் பார். உன் புத்திசாலித்தனத்திற்கு கட்டாயம் முதல் ராங்க் வரும்'' என்று அவர்களிடமுள்ள நல்லவற்றை எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

அதையும் விட முக்கியம். ஏதோ இரண்டு மார்க் குறைந்தால் அடிப்பது, வெளியில் அனுப்பாமல் இருப்பது, பேசாமல் இருப்பது, சாப்பாடு போடாமல் இருப்பது (நடக்கிறது!) இதைவிட ரிப்போர்ட் கார்டில் கையெழுத்துப் போடாமல் மறுப்பது என்று 'தண்டனைகள்' பிஞ்சு மனங்களின் துளிரைக் கருக்கி விடும்.

மற்றவர்களை உதாரணம் காட்டலாம். தவறில்லை. ஆனால் அவர்களிடமிருந்து கற்றுக் கொள்ளும் பாடத்தை மட்டும் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். முக்கியமாக, நம் குழந்தையிடம் ஒன்றுமே இல்லை போலவும் அடுத்தவர் குழந்தையிடம் எல்லாம் இருப்பது போலவும் எண்ணத்தை குழந்தையின் மனதில் மறந்து கூட விதைக்கக் கூடாது.

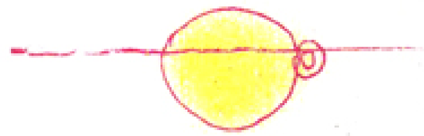
'நீ, நீயாக இரு. உன்னையே நீ வளர்த்துக் கொள். உன்னுள் ஒளிந்திருக்கும் திறமையை இன்னும் பலப்படுத்திக் கொள். 'உன்னை' இழக்காமல் எல்லாரிடமிருந்தும் கற்றுக் கொள். ஒரு நாள் நீ அழகான, திறமையான, வெற்றிகரமான மனிதனாக மாறுவாய்'' என்பதை வலியுறுத்த வேண்டும்.

— விஜயா ஸ்ரீதரன்

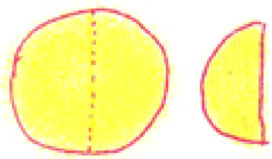
எறியும் பொருளில்

தினசரி வாழ்க்கையில் நாம் பல வகையான பொருட்களை தேவையற்றவை எனக் குப்பையில் போட்டு விடுகிறோம். ஆனால் அந்தப் பொருட்களைக் கூட நம் கைவண்ணத்தால் கலைப் பொருட்களாக மாற்ற முடியும். பால் டின், மற்றும் ஓவல் டின் போன்றவற்றில் காற்றுப்புகாமல் இருக்க மெல்லிய அலுமினியத் தகடால் சீல் செய்திருப்பார்கள் அல்லவா? நாம் புது டின்னைப் பிரிக்கும்போது அவற்றை வெட்டிக் குப்பையில் போடுவது வழக்கம். இனி அவற்றைச் சேகரித்து வைக்கவும். இனிய பூக்கள் உங்கள் இல்லத்தை அலங்கரிக்கும் முறையைப் பார்ப்போம்.

1. வெட்டி வைத்துள்ள அலுமினியத் தகடு



2. இலை செய்வதற்கு இரண்டாக மடிக்கவும்.





3. எழுதாத பால்பாயிண்ட் பேனாவினால் தேவையான வடிவில் இலையின் ஒரு பாதியை வரைந்து வெட்டவும்.



4. வெட்டியபின் நரம்புகளை அழுத்தமாக வரைந்து மறுபாதியைப் பிரிக்கவும்.



மங்களா ராஜசுந்தரம்

எளிய பூக்கள்!



இதுபோல் தேவையான வடிவங்களில், இலைகளை வரைந்து, வெட்டிப் பிரிக்கவும்.

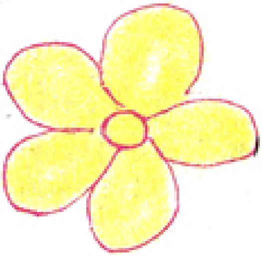


இனி இந்த இலைக் காம்புகளை மெல்லிய அலுமினியக் கம்பி சேர்த்து பச்சைக் கலர் பேப்பர் டேப்பினால் இணைக்கவும்.



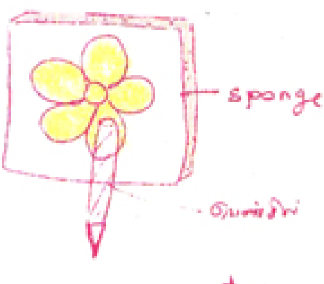
விதவிதமான இலைகள் தயார்.

அடுத்து பூக்கள்

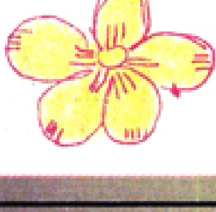


தேவையான வடிவங்களின் பூக்களை மெல்லிய அட்டையில் வரைந்து வெட்டிக் கொள்ளவும்.

இந்த அட்டைப் பூக்களை அலுமினியத் தகட்டில் எழுதாத பேனாவினால் அழுத்தமாக வரைந்து வெட்டவும். (சாதாரண கத்தரிக்கோலினால் வெட்ட முடியும்) வெட்டி எடுத்த அலுமினியப் பூவை ஏதேனும் மெல்லிய குஷன் மேல் (ஸ்பான்ச்) வைத்து பென்சிலின் அடிப்பாகத்தால் ஒவ்வொரு இதழாக அழுத்தமாக உள்பக்கம் தேய்க்கவும்



இப்படி அழுத்தமாக தேய்க்கும் போது பூவிதழ்கள் உள்புறம் குழிவாகவும், வெளிப்புறம் உப்பலாகவும் தெரியும். இனி இதழ்களில் மெல்லிய கோடுகள் வரையலாம்.



இனி இந்தப் பூக்களின் நடுவில் பிளாஸ்டிக் மகரந்தங்களை இணைத்தும், அலுமினிய கம்பியின் காம்புகளைப் பச்சை பேப்பர்



டேப்பினால் ஒட்டியும் இணைக்கவும்.

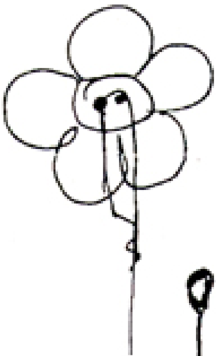




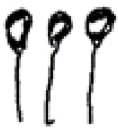
கொக்கி போல் அலுமினியக் கம்பியை வளைக்கவும்.

இந்த அலுமினியக் கொக்கியை மேலிருந்து பூவின் துளையில் விட்டு கீழ்ப்பாகத்தில் இணைத்து முறுக்கவும்.





பிறகு அந்தத் துளைகள் தெரியாமல் இருக்க பிளாஸ்டிக் மகரந்தங்களை சொருகவும்.



பின் அலுமினியக் கொக்கி, பிளாஸ்டிக் மகரந்தங்களின் காம்புகள் அனைத்தையும் சேர்த்து பச்சைப் பேப்பர் டேப்பினால் இணைத்தால் கொக்கி ஆடாமல் நிற்கும்.

இனி பூக்களுக்குக் கலர் கொடுக்க வேண்டும். அலுமினியத் தகடாதலால் பேப்பர் பெயிண்ட் ஒட்டாது. கிளாஸ் பெயிண்டிங் செய்ய உபயோகிக்கும் பெயிண்ட், ஆன்ட்டிரஸ்ட் பெயிண்ட், பர்மனெண்ட் மார்க்கர் கட்டியான நெயில் பாலீஷ் (நெயில் ரிமூவர் மூலம் லூசாக்கி) போன்றவற்றால் விரும்பிய வண்ணங்களில் கலர் கொடுக்கலாம். இந்தப் பூக்களைச் சிறிய துணி சோப்புக் கட்டியில் சொருகி அதை ஏதேனும் பூக்கூடையில் வைக்கலாம். இனிய பூக்கள். இனி உங்கள் வரவேற்பறையில்...

வாழைக்காய் பொடிமாஸ் செய்வதற்காக வேகவைத்ததில், கொஞ்சம் கூட வெந்து விட்டது. பொடிமாஸ் உதிர் உதிராக இல்லாவிட்டால் யாரும் தொட மாட்டார்கள். ஒரு நிமிடம் யோசித்தேன். வெந்து தோல் நீக்கிய வாழைக்காயை துண்டங்களாக்கி, மிக்ஸியில் போட்டேன். கூடவே நறுக்கி வைத்திருந்த பச்சை மிளகாய், இஞ்சியையும் சேர்த்து ஒரு சுற்று மிக்ஸியில் சுற்ற விழுதாக ஆகி விட்டது. இந்த விழுதுடன் தேவையான உப்பு, கறிவேப்பிலை, உடைத்த முந்திரித் துண்டங்கள் சேர்த்து, சூடான எண்ணெயில் பக்கோடா மாதிரி பொரித்து எடுக்க ருசியோ ருசி. எண்ணெயும் குடிக்கவே இல்லை.

- *சீதா இராமநாதன்.*



"இப்போ ஆனந்தமா இருக்கேன்!"

"நம் உடல் என்பது நாம் உண்ணும் உணவின் குவியலாகும். அதனால் ஒருவன் எத்தகைய உணவு சாப்பிடுகிறானோ, அதன்படியே அவனது உடலும் ஆரோக்கியமும் அமையும்'' என்கிறார் ஈஷா யோக மையத்தை நிறுவி, பல்லாயிரக்கணக்கானோருக்கு ஆனந்தத்தை அளித்து வரும் ஆன்மீக ஞானி சத்குரு ஜக்கி வாசுதேவ் அவர்கள்.

உடலில் உள்ள உபாதைகள் நீங்க மருந்தைச் சாப்பிடுவது தற்காலிக நிவாரணத்தை மட்டுமே அளிக்க முடியும். யோக அறிவியலின் மூலமாக ஒருவர் உடல், மனம், உணர்ச்சிகள் மற்றும் சக்தி ஆகியவற்றைச் சீராக வைத்து பிரபஞ்சத்துடன் முழுமையாக இணைவதன் மூலமே ஒருவருக்கு ஆரோக்கியம் உள்ளுக்குள் மலரும்.

ஈஷா யோகப் பயிற்சிகள் தீராத நோய்களான ஆஸ்த்மா, உயர் இரத்த அழுத்தம், உடற்பருமன், ஒற்றைத் தலைவலி, அல்சர், நீரிழிவு நோய், மூட்டுவலி முதலியவற்றை குணப்படுத்துகிறது. அதோடு ஞாபகசக்தி, முடிவெடுக்கும் திறன், மனதை ஒருங்கிணைக்கும் திறன், செயல்படுத்தும் திறன் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துகிறது.

இத்தகைய அற்புதமான இப் பயிற்சி உலகெங்கிலும், நம் நாட்டில் பல நகரங்களிலும் பலருக்குக் கற்றுத் தரப்படுகிறது. நகரத்தில் உள்ள மக்கள் பெறும் பலனை கிராமத்தில் உள்ளவர்கள் பெற வேண்டாமா? அதை மனதில் கொண்டு ஓர் ஆரம்பக் கட்டமாக, ஈஷா யோகப் பயிற்சியினை கோபிசெட்டிபாளையத்தினை மையமாகக் கொண்டு அதனைச் சுற்றியுள்ள கிராமங்களில் 'கிராம புத்





• வனிதா

• மணிமேகலை





துணர்வு இயக்கம்' தொடங்கப்பட்டது. 'மனிதநேயத்தை', வலியில்லாத ஆரோக்கிய வாழ்வை மனதில் அடிப்படையாகக் கொண்டு, இத் திட்டம் தொடங்கப்பட்டது.

இந்த இடத்தில் ஈஷா யோக மையத்தின் தொண்டர்கள் பலர் வசித்து வருவதால் திட்டத்தை சிரமமின்றி அருமையாக நடத்த முடிகிறது. இதனை ஒரு மாடல் தாலுகாவாக உருவாக்கும் தீர்மானத்துடன் கடந்த ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் இத் திட்டம் தொடங்கப்பட்டது. நாற்பது அங்கத்தினர்களைக் கொண்ட குழு, முப்பது ஆசிரியர்களுடன் முழு நேரப் பணியாக இயங்கத் தொடங்கியது.

கிராமங்களில் வாழும் மக்களுக்கு உடல் உழைப்பு அதிகம். அதே நேரத்தில் பொருளாதார நிலை ஒரே சீராக இல்லாமல் போவதால் மனக்கவலை, இவர்களை இப் பயிற்சிக்குள் ஈடுபடுத்த, முதலில் இலவச மருத்துவ வசதி தொடங்கப்பட்டது. 'மொபைல் ஹாஸ்பிடல்' என்ற ஒரு பெரிய வேனில் ஒரு டாக்டர், நர்ஸ், மருந்தினைத் தரும் கம்பவுண்டர், யோகப் பயிற்சியை கற்றுத் தரும் ஆசிரியர் ஆகியோர் அன்றாடம் நான்கைந்து கிராமங்களுக்குச் செல்கின்றனர். எந்தெந்த கிராமத்திற்கு வண்டி எந்த நேரத்திற்கு வருகிறது என்று கரும்பலகையில் எழுதி அறிவிக்கப்படுகிறது.

உடல் உபாதைகளைத் தற்காலிகமாக நீக்குவதோடு என்றும் ஆரோக்கியமாக வாழ யோகப் பயிற்சி அவசியம் என்பதனை வீடு வீடாக எடுத்துச் சொல்லவே, ஒவ்வொருவராக வந்து பயிற்சியைப் பெறத் தொடங்கினர். இலவசமாக





• பாப்ஜி



• வத்சலா

அல்லது மிக மிகக் குறைந்த தொகைக்கு கற்றுத் தரப்படும் பயிற்சியை இக் கிராமங்களில் பெறாதவர்களே இல்லை எனலாம்.

அன்றாடம் மாலை நேரங்களில் பந்து விளையாடுகின்றனர். ஜாதிமத பேதமின்றி, வயது வித்தியாசமின்றி, ஏற்றத் தாழ்வின்றி இணைந்து அனைவரும் விளையாடுவதால் இந்தக் கிராம மக்களிடையே வியக்கத்தக்க ஒற்றுமை காணப்படுகிறது. ஒரே ஒரு பந்து அனைவரின் மனதிலும் ஆனந்தத்தையும், உடலில் புத்துணர்ச்சியையும் கொண்டு வருவதைப் பார்ப்பதற்கு பரவசமாய் உள்ளது. இதனைத் தவிர யோக சாலை, ஜிம்னாசியம், வாசக சாலை, மூலிகைத் தோட்டம், கம்ப்யூட்டர் சென்ட்டர் என இம் மக்களை மேம்படுத்த பலப்பல திட்டங்கள், உதவிகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.

கோபிசெட்டிப்பாளையத்தைச் சுற்றியுள்ள அறுபது கிராமங்களில் இத் திட்டத்தைச் செயல்படுத்த, ஒருங்கிணைப்பாளராக சேகர் பணிபுரிகிறார். இவரது கவனிப்பில் சைப்ரஸ் ரவி, வத்சலா, உத்தமராஜ் எனப் பலரும் பணிபுரிகின்றனர்.

வாழ்வில் மாற்றம் ஏற்படுத்தும் யோகப் பயிற்சிகள் கிராம மக்களிடையே எந்த அளவிற்கு வெற்றிகரமாகச் செயல்படுகிறது? இதனை நேரடியாகத் தெரிந்து கொள்ள கிராமங்களுக்கே சென்ற போது அங்கு வாழும் மக்கள் காட்டிய அன்பினையும், அவர்கள் முகத்தில் பரவியுள்ள ஆனந்தத்தையும் பார்த்து வியக்காமல் இருக்க முடியவில்லை.

அன்றாடம் கூலி வாங்கும் விவசாயி முதல் தோட்டங்களையும், நிலபுலன்களையும் ஆண்டு வரும் பணக்காரர் வரை, பெட்டிக் கடை முதல் சிமெண்ட் கடை, நகைக் கடை வைத்திருப்பவர் வரை அனைவரிடமும் எளிமையும், பணிவும், பாசமும் பரவலாகக் காணப்பட்டன. அவர்களே அனுபவங்களாகக் கூறுகிறார்கள்...

ராஜலட்சுமி - குருமருந்தூர்

"எங்கள் கிராமத்திற்கே வந்து கற்றுத் தந்த போது முதலில் நானும், பிறகு என் கணவரும் சேர்ந்து பயிற்சியினைப் பெற்றோம். முதல் மாற்றமாக எங்களுக்குள் இருந்த அகந்தை அகன்றது. சுற்றுவட்டாரத்தில் உள்ள அனைவரிடமும் விரோத மனப்பான்மை நீங்கி அன்பாகப் பழக வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டது. வியாபாரத்தில் ஏற்படும் லாப நஷ்டங்கள், தொழில்ரீதியாக ஊர் ஊராகச் சுற்ற வேண்டியிருப்பதால் ஏற்படும் உடல் அசதி, மன உளைச்சல் என எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை. மனம் அமைதியாக, புத்துணர்வுடன் இருக்கிறது. இந்தப் பயிற்சியினைப் பெறத் தொடங்கியது முதல் நேரம் தவறாமல் எந்த



ஒரு காரியத்தையும் சரியான சமயத்தில் முடிக்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது."

மோகனாம்பாள் - வெள்ளாங்கோயில்

"ஆஸ்துமா நோயினால் மிகவும் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். சிறிய வயதில் கணவரை இழந்து விட்டதால் சோகம் ஒருபுறமிருக்க, அவர் கவனித்து வந்த விசாயம் முழுவதையும் பராமரிக்கும் பொறுப்பும் எனக்கு வந்தது. இந்தப் பயிற்சியில் கற்றுத் தரப்பட்ட பிராணாயாமத்தினை செய்வதால் ஆஸ்துமா பிரச்னை அறவே நீங்கி விட்டது. தினமும் தியானம் செய்வதால் மனம் அமைதி அடைந்துள்ளது. விவசாயத்தையும் பார்க்கிறேன்.

குழந்தைகளையும் கவனிக்கிறேன்."

மணிமேகலை - வெள்ளாங்கோயில்

"எனக்கு ஒன்பது வருடங்களாக தைராய்ட் நோயினால் ஏக அவஸ்தை. இருமுறை அறுவை சிகிச்சை கூடச் செய்து கொண்டு விட்டேன். ஓயாது இருமல், இளைப்பு. மூன்றாவது முறை அறுவை சிகிச்சைக்காக டாக்டரிடம் சென்ற போது தைராய்ட் நோயுடன் புற்றுநோயும் ஏற்பட்டிருப்பது தெரியவந்தது.

அந்தச் சமயத்தில்தான் இந்த இயக்கம் எங்கள் கிராமத்திற்கு வந்தது. பயிற்சிகளை செய்வதுடன், அன்றாடம் மாலையில் பந்து விளையாடும் போது, பள்ளிக்கூடம் போவது போல் ஒரே சந்தோஷம். நடந்தால் கூட மூச்சு வாங்கிய நான், இன்று ஓடி விளையாடுகிறேன். வீட்டு வேலை அனைத்தையும் செய்கிறேன். வாழ்க்கையில் ஒரு நம்பிக்கையும், தெம்பும் பிறந்துள்ளது."

வத்சலா - ஈஷா யோக ஆசிரியை

"என் திருமண வாழ்க்கை வெற்றிகரமாக அமையாததால் மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு விடும் நிலையில் இருந்த எனக்கு என் மாமா ஈஷா யோகத்தை அறிமுகப் படுத்தினார். அப்போது கல்லூரி ஆசிரியராகப் பணிபுரிந்து கொண்டிருந்த நான் பாதிக்கப்பட்டதால் என் சொந்த ஊரான பொள்ளாச்சிக்கு, திரும்பி விட்டேன். அந்தச் சமயத்தில் கிராம புத்துணர்வு இயக்கத்தினைச் செயல்படுத்த செயல்பட கைகள் வேண்டும் என்று சத்குரு அழைப்பு விடுத்தார்.

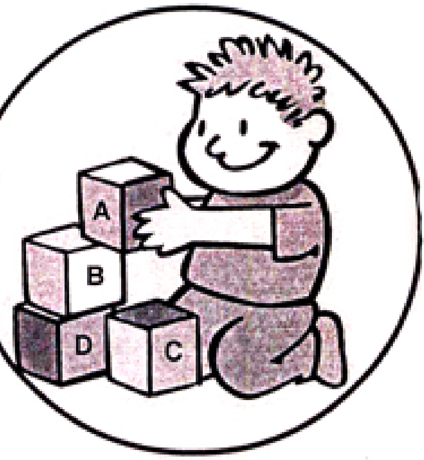
'நீ ஒரு அடி என்னை நோக்கி வைத்தால் நான் உன்னை நோக்கி நூறு அடி வைப்பேன். கிராமத்தில் உள்ள மக்களுக்கு என் கருத்துக்கள் உங்கள் மூலமாக, குழாயில் தண்ணீர் ஓடுவதைப் போல் சென்றடைய வேண்டும்" என்று அவர் கூறியதும் ஆசிரியையாகப் பொறுப்பேற்றேன். என் வாழ்வில் என்றும் அனுபவித்திராத ஆனந்தத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்."

கோபிசெட்டிபாளையத்தைச் சுற்றி உள்ள பல கிராமங்களில் தொடங்கப்பட்டுள்ள இந்தக் கிராம புத்துணர்ச்சி இயக்கம் ஓர் ஆரம்பம். பல கொடையாளிகளின் வள்ளல் தன்மையால் ஐந்து மெடிக்கல் வேன்கள் அன்றாடம் ஊர் ஊராகச் சென்று சேவை செய்கின்றன. இந்தக் கிராமங்களில் நோய் குறைந்து விட்டது. அமைதி நிலவுகிறது. மக்களிடம் அன்பும், ஒற்றுமையும் நிலவுகிறது. இவர்களிடையே ஜாதி, மத, இன வேறுபாடு இல்லை. ஏற்றத் தாழ்வு இல்லை, இதே போல் பல கிராமங்களை உயிர்ப்பிக்க வேண்டும் என்பதே சத்குருவின் ஆசை. "மனிதநேயம் மிக்கவராக நீங்கள் இருந்தால் இத் திட்டம் செயல்பட இதை உங்கள் திட்டமாகக் கருதி பங்கேற்றுக் கொள்ளுங்கள்" என்கிறார் சத்குரு ஜக்கி வாசுதேவ்.

நேர்காணல் : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

சிறு குழந்தைகளுக்குக் குறிப்பாக இரண்டு, மூன்று வயது குழந்தைகளுக்குப் பிறந்த நாள் பரிசு என்ன அளிப்பது என்று யோசிக்கின்றீர்களா? பிளாஸ்டிக்கில் விற்கும் **ABCD** செட், **1 to 10** க,ங,ச,ஞ, அ முதல் ஃ போன்றவற்றை வாங்கிக் கொடுக்கலாம். ஒவ்வொரு எழுத்தும் ஒவ்வொரு கலராக இருப்பதால் குழந்தைகள் அதை விரும்பி அடுக்குவார்கள். சீக்கிரமே மேற்கூறியவற்றை கற்றுக் கொள்வார்கள்.

- எஸ். ராதா



அக்ஸார் தம்புவின்

சிந்தனைச் சொற்கள்



அதிர்ஷ்டம் என்பது வாழ்வின் சிறுபகுதி!

அயராத முயற்சியே வெற்றியின் பெரும்பகுதி!!



பொருள் : பப்பாளி

முதல் பரிசு : ரூ. 500/-

பப்பாளி பாசந்தி



• லக்ஷ்மிதேவி

தேவையான பொருட்கள் :

பப்பாளித் துருவல் - 1 கப்,
பால் - ½ லிட்டர்,
முந்திரிப் பருப்பு - 200 கிராம்,
தேங்காய் - 1,
சீனி - 500 கிராம்,
நெய் - 100 கிராம்,
வெண்ணெய் - 100 கிராம்,
புழுங்கலரிசி - கைப்பிடியளவு,
ரோஸ் எஸென்ஸ் - சில துளி.

இம்மாத இல்லத்தரசி



• கமலா



• சந்திரா

செய்முறை :

முற்றிய பப்பாளிக் காயைத் தோல் நீக்கி பூப் போல ஒரு கப் துருவி சிறிது நெய் ஊற்றி வதக்கி ஆறவைக்கவும். முந்திரிப் பருப்பைச் சுத்தம் செய்து வெந்நீரிலும் அரிசியைத் தண்ணீரிலும் ஊறவைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து முந்திரியையும் அரிசியையும் தனித் தனியே நைசாக அரைத்து எடுத்து வைக்கவும். பாலை 100 மில்லி அளவுக்கு சுண்டக் காய்ச்சவும். தேங்காயைத் துருவி கெட்டிப் பாலாக ஒரு தம்ளர் எடுக்கவும்.

சுண்டிய பால், தேங்காய்ப் பால், சீனி, முந்திரி விழுது, அரிசி விழுது, நெய், வெண்ணெய், எல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து சீனி கரையும் வரை நன்றாகக் கரைக்கவும். கடைசியில் வதக்கிய பப்பாளித் துருவல், சில துளி ரோஸ் எஸென்ஸ் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து ஒரு சம்படத்தில் ஊற்றி (சம்படத்தில் பாதியளவுதான் ஊற்ற வேண்டும்). குக்கரில் வைத்து வெயிட் போடாமல் முப்பது நிமிடம் ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும். இந்தப் பப்பாளி பாசந்தி செய்வது மிகவும் எளிது. மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மிதேவி அருணாசலம்,
புத்தூர்.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

பப்பாளி சர்ப்ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

பழுத்த பப்பாளி - 1 பெரியது,
மஞ்சள் கலர் (கேசரி) - ¼ டீஸ்பூன்,
மில்க் மெய்ட் - 1 டின்,
பால் - 1 டின்,
சர்க்கரை - 4 மேசைக்கரண்டி,
முந்திரிப் பருப்பு - 25 கிராம்,
பிரஷ் கிரீம் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஜெலட்டீன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

அலங்கரிக்க :

செர்ரிப் பழம் - 6,
புதினா இலை - 6 (ஒற்றையாக)
டூட்டி ஃப்ரூட்டி - சிறிதளவு.

செய்முறை :

பப்பாளிப் பழத்தை தோல் செதுக்கி சிறிய, சிறிய துண்டங்களாக நறுக்கவும். பின் சரியாக இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரித்து எடுத்து வைக்கவும். ஒரு பகுதியை மிக்ஸியில் கூழாகும் வரை அடித்து வைக்கவும்.

ஒரு அடிகனமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து தீயை சிம்மில் வைக்கவும். அதில் மில்க் மெய்ட் ஒரு டின் ஊற்றவும். பின் அதே டின்னின் அளவில் பால் சேர்க்கவும், சர்க்கரை 4 மேசைக்கரண்டி சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். சர்க்கரை கரைந்து எல்லாம் நன்றாகக் கலந்த பின்பு தீயை அணைத்துக் கலவையை சூடு ஆற வைக்கவும். ஆறியவுடன் சிறிதளவு பாலில் மஞ்சள் கலர்ப் பொடி சேர்த்து (விரும்பினால் குங்குமப் பூவையும் இதற்குப் பதில் சேர்க்கலாம்) பால், மில்க் மெய்ட் கலவையில் சேர்க்கவும்.

முந்திரிப் பருப்பையும், பிரஷ் கிரீமையும் மிக்ஸியில் அரைத்து எடுத்து வைக்கவும்.

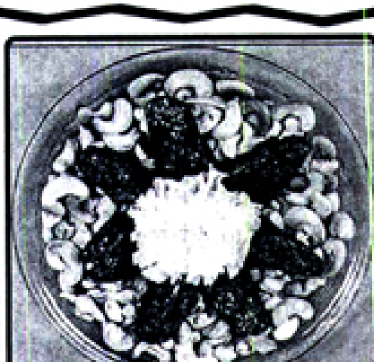
ஜெலட்டீனை கடுதண்ணீரில் கலந்து டபுள் பாயிலிங் முறையில் சூடாக்கி வைக்கவும்.

இனி மிக்ஸியின் பெரிய ஜாரில் காய்ச்சி ஆறவைத்த பால் கலவை, கூழாக அடித்த பப்பாளி, ஜெலட்டீன் கலவை இவை மூன்றையும் நுரை வரும் வரை அடிக்கவும் இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரித்து எடுத்து வைக்கவும். இனி ஒரு புட்டிங் பாத்திரம் எடுத்து அதில் ஒரு பகுதி மிக்ஸியில் அடித்த கலவையை (1 பகுதி) நிரப்பவும். அதன் மேல் கிரீம், முந்திரிப் பருபபு அரைத்த கலவையைப் பரவலாகப் பரப்பவும். பின் இதை ஃப்ரீசரில் அரை மணி நேரம் செட்டாக வைக்கவும். அரை மணி நேரம் கழிந்த பின்பு இதன் மேலே நறுக்கிய பப்பாளித் துண்டங்களைப் பரத்தவும். அதன் மேல் மிக்ஸியில் அடித்த கலவை (2ம் பகுதி) நிரப்பவும். மேலே பாக்கியுள்ள கிரீம், முந்திரிப் பருப்பு அரைத்த கலவையை சமமாகப் பரத்தவும். மறுபடியும் ஃப்ரீசரில் அரை மணி நேரம் வைக்கவும். அரை மணி நேரம் கழித்து எடுத்தால் முழுவதும் செட்டாகி இருக்கும்.

பரிமாறும் முன்பு இதன் மேல் செர்ரிப் பழங்களையும், புதினா இலையும் மாறி, மாறி வட்டமாக நடுவில் அடுக்கி, சுற்றிலும்

சப்போட்டா அப்படியே சாப்பிடுவோம் அல்லது ஜூஸ் செய்து சாப்பிடுவோம். வித்தியாசமாக பாயசம் செய்து பாருங்களேன். மண்டை வெல்லத்தை கல், மண் நீக்கி பாகாக்கி, மிக்ஸியில் அரைத்த சப்போட்டா கூழ், ஏலக்காய், நெய்யில் வறுத்த முந்திரி சேர்த்து இறுதியாகக் கொஞ்சம் தேங்காய்ப்பாலும் சேருங்க. விருந்தினர், குடும்பத்தினர் என அனைவரும் சுவையில் சொக்கிப் போய் விடுவார்கள்.

- காந்திமதி கிருஷ்ணன்.





குழந்தைகளுக்கு கூடுமானவரை கொக்கோ மற்றும் சாக்லேட் பிளேவர் கொண்ட பானங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி சளி பிடிப்பதற்கு அதுவும் ஒரு காரணம். இது எங்கள் குழந்தைநல டாக்டரின் அட்வைஸ்.

- எஸ். ராதா

டூட்டி ஃப்ரூட்டி தூவி அலங்கரிக்கவும்.

பார்ட்டிகளில் பரிமாற சத்தான கலர்ஃபுல் டெசர்ட் இது.

- மஞ்சுளா ராஜன், கேரளா.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

பப்பாளிக் காய் ஓலன்

தேவையான பொருட்கள் :

பப்பாளிக்காய் மீடியம் சைஸ் - 1,
பச்சைப் பயறு (அ) காராமணி பயறு - ஒரு கைப்பிடி,
சிறு சேம்பு - 6,
காரட் - 2,
பச்சை மிளகாய் - 5,
துருவிய தேங்காய் - 1 கப்,
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

குக்கரில் சாதம் வைக்கும்போதே காராமணி அல்லது பயறை லேசாக மணம் வரும் வரை வறுத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து ஒரு கிண்ணத்தில் மூழ்கும்படி தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

சேம்பு, காரட் இவைகளை மெல்லிய வட்ட வடிவத் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பப்பாளிக் காயை சதுர வடிவில் அகலமாக, மெல்லிசாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாகப் பிளந்து கிறி வைத்துக் கொள்ளவும்.

துருவிய தேங்காயில் சிறிதளவு சூடு தண்ணீர் ஊற்றி மிக்ஸியில் அரைத்து ஒன்று, இரண்டு, மூன்று பால்களை வெவ்வேறாக எடுத்து வைக்கவும்.

வாணலியில் மூன்றாம் பாலை ஊற்றி, கொதி வந்ததும் சேம்பு, காரட்டைப் போட்டு வேகவிடவும். அரைவேக்காடு ஆனவுடன் மேலாக பப்பாளிக்காய், பச்சை மிளகாய் போட்டு இரண்டாம் பாலையும் ஊற்றி, தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து மூடி வைத்து வேகவிடவும். காய்கள் நன்றாக வேக வேண்டும். ஆனால் குழைய விடக் கூடாது. காய்கறிகள் வெந்ததும் அடுப்பை நிதானமாக எரிய விட்டு வேகவைத்த பயறு சேர்த்துக் கிளறவும். நன்றாகக் கிளறியவுடன் முதல் பாலைச் சேர்த்துக் கிளறவும். சேர்த்துக் கிளறியவுடன் அடுப்பை நிறுத்தி விட்டு ஒரு டீஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயும், கறிவேப்பிலையும் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறிப் பரிமாறவும். அதிகம் காரமில்லாத இந்த ஓலன் சிறு குழந்தைகளுக்குக் கூடச் சத்து மிக்க உணவாகும்.

பின் குறிப்பு : முதல் பால் சேர்த்த பிறகு ஓலனைக் கொதிக்க விடக் கூடாது. தேங்காய்ப் பால் சேர்க்க முடியாதவர்கள் வெறும் தண்ணீரில் காய்கறி வேகவைத்து இறக்கும் போது அரை கப் ஆடை நீக்கிய பாலைச் சேர்த்தும் இந்த ஓலனைச் செய்யலாம்.

- ஸ்ரீமதி ராமஸ்வாமி,
வாலக்கடவு.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

கடாய் பப்பாய்

தேவையான பொருட்கள் :

பொடியாக நறுக்க வேண்டியவை :
தக்காளி நறுக்கியது - 2 கப்,
பச்சை மிளகாய் - 3,
குடமிளகாய் நறுக்கியது - 1 கப்

நிம்மதியான வாழ்க்கை வேண்டுமா



Sree
Hill
KOVAI

காலத்துடன் உ

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ குடியிருப்பின் பாதுகாப்பான, வசதியான நாகரீக தனி வீடுகளில் ஏற்கனவே 76 குடும்பங்கள் நிம்மதியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நீங்களும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் வசதிகளுடன் நிம்மதியாக வாழலாமே. ஆனால் இன்னும் சில தனி வீடுகளே உள்ளதால், வேகமாக செயல்படுங்கள். கோவைப்புதூரில் பாலக்காடு சாலை அருகே, VLB ஜானகி அம்மாள் கல்லூரியின் எதிரில் ரம்யமான சூழலில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. அனைத்து அடிப்படை வசதிகளை அளிப்பதுடன் உங்களுக்கு ஏற்றபடி பல விசேஷ வசதிகளையும் வாங்கக் கூடிய விலையில் தருகிறது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ.

நிலத்தின்
2000 சதுர அடி

ஒரு தன
1027 சதுர அடி

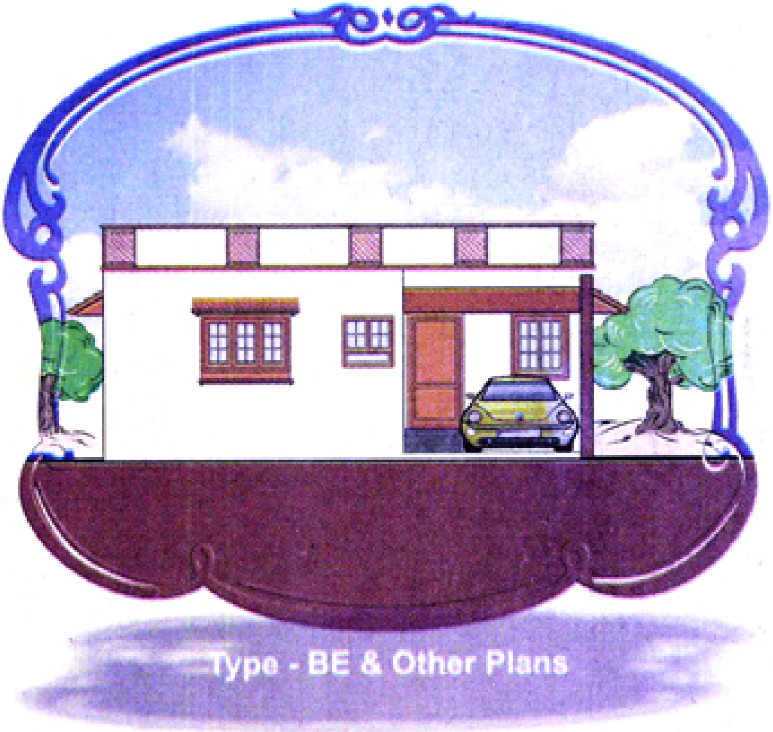
ஒரு த
ரூ. 11,61,600

வாருங்கள், உங்கள் சொந்த கனவு இல்லத்தில் குடியேருங்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

உங்கள் முதலீடு வளர வேண்டுமா ?



vatsa
View
PUDUR

ரும் இதன் மதிப்பு

	விசேஷ வசதிகள்:	
மனையின் பரப்பளவு: முதல் 2400 சதுர அடி வரை	★ கிளப் ஹவுஸ்	★ பொது தியான அறை
வீட்டின் பரப்பளவு: முதல் 1801 சதுர அடி வரை	★ கம்யூனிட்டி ஹால்	★ ஜாகிங் டிராக்
ி வீட்டின் விலை: முதல் ரூ. 18,20,800 வரை	★ குழந்தைகள் பூங்கா	★ பாதுகாப்பிற்கான சுற்றுச் சுவர்

Anugrah 3001

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-2437422, 2432184, 2432574, 2441481, 2454817, 2432042, பேக்ஸ்: 91-422-2430899, *Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com* சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-2595 3149, 2596 0270, 2595 7953, 2596 5401-05, 2596 1029-31, பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055, 2596 5032, 2522 4087, *Email:Sreevatsa@vsnl.com*

விரல் அளவுக்கு நறுக்க வேண்டியவை

பப்பாளிக்காய் - 4 கப்,
காரட் - 1 கப்,
பீன்ஸ் - ½ கப்,
பனீர் - ¼ கப்

தூள் வகைகள் :
தனியாத் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 1½ டீஸ்பூன்,
கரம் மசாலாத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
'ட்ரை' வெந்தய இலை - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவைக்கு,
வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

வதக்கி அரைக்க வேண்டியவை :
வெங்காயம் - 3 பெரியது,
தக்காளி - 5,
முந்திரிப் பருப்பு - 8.

செய்முறை :
ஒரு வாணலியில் சிறிது வெண்ணெய் ஊற்றி, சூடானதும் நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், குடமிளகாய், தக்காளி சேர்க்கவும். விரல் பருமனுக்கு நறுக்கி வேகவைத்த பப்பாளிக்காய், காரட், பீன்ஸை சேர்க்கவும். பனீரை வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றித் தீயாமல் வறுத்து எடுக்கவும். வறுத்த பனீரை காய்கறிகளுடன் சேர்த்து 2 நிமிடங்கள் வதக்கவும். பொடி வகைகளைப் போட்டு, உப்பு, அரைத்த தக்காளி, வெங்காயம், முந்திரி பருப்பு மசாலா சேர்த்துக் கிளறவும். கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து நிதானமாக அடுப்பை எரிய விட்டு இந்தக் குழம்பு 'திக்'காகும் வரை கொதிக்க விடவும். காய்ந்த வெந்தய இலையைக் குழம்பின் மேல் போட்டு காஸை அணைத்து விடவும். சின்ன கடாயில் போட்டு சப்பாத்தி, நாண்-வுடன் பரிமாறவும்.

- கமலா ரகுபதி, பெங்களூர் - 47.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பப்பாயா குக்கீஸ்!

தேவையான பொருட்கள் :
பப்பாளிக் கூழ் - 1 கப்,
பொடித்த சர்க்கரை - ¼ கப்,
மைதா மாவு - 2 கப்,
பேகிங் பவுடர் - ½ டீஸ்பூன்,
வெண்ணிலா எஸென்ஸ் - 3 சொட்டு,
முந்திரிப் பருப்பு - 20 (துருவவும்),
உப்பு - 1 சிட்டிகை.

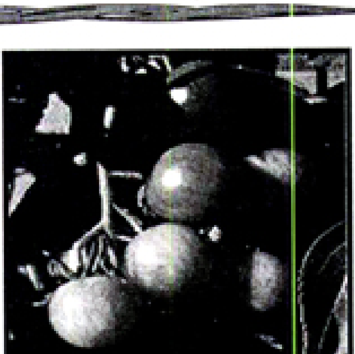
செய்முறை :
பழுத்த பப்பாளிப் பழத்தின் கூழுடன் பொடித்த சர்க்கரை, மைதா, பேக்கிங் பவுடர், வெண்ணிலா எஸென்ஸ், உப்பு சேர்த்து பூரி மாவு பதத்திற்குப் பிசையவும். அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும். பிறகு சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கையால் பிஸ்கெட் வடிவத்தில் தட்டவும். அதன் மேல் முந்திரித் துருவலைத் தூவி நடுவில் முள்கரண்டியால் சிறிது ஓட்டை போட்டு கேக் ஓவனில் 20 நிமிடம் வைத்து எடுக்கவும். (ஓவனின் பாத்திரத்தில் சிறிது வெண்ணெய் தடவி ஒவ்வொன்றையும் வைத்து ஓவனில் வைக்க வேண்டும்) சுவையான, சத்தான பப்பாயா குக்கீஸ் ரெடி. குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிட மாலை நேரச் சிற்றுண்டி தயார்.

- சந்திரா சண்முகநாதன், மயிலாடுதுறை.

நெல்லிக்காய் சாதம் :

பெரிய நெல்லிக்காய் 10, உப்பு, பச்சை மிளகாய் 4,5, சிறிது தேங்காய் முதலியவற்றை சிறிது நீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து, கடுகு தாளித்து இதனைப் போட்டு ஒரு நிமிடம் வதக்கி சூடான சாதத்தில் கலந்து கொடுக்க சத்தான மதிய உணவாகும் பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளுக்கு.

- கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி.



என் குழந்தைகள் படிக்கிற ஸ்கூலில் பேரண்ட்ஸ் மீட்டிங் நடக்கும் போது, டீச்சர்களிடம் இங்கிலீஷில் பேச ஆசை.

குழந்தைகள் பாடத்தில் சந்தேகம் கேட்டால், 'உங்க அப்பாகிட்ட போய் கேளுங்க'ன்னு சொல்லாம நானே இங்கிலீஷில் அவங்க டவுட்டை கிளியர் பண்ணணும்னு ஆசை.



போன்ல யாராவது இங்கிலீஷ்ல பேசினால், நானும் கம்பீரமா இங்கிலீஷில் பதில் சொல்லணும்னு ஆசை.

என் கணவரோட பார்ட்டிக்குப் போனால், அங்க வர்றவங்களுக்கு சமமா இங்கிலீஷில் பேசி அசத்தணும்னு ஆசை.

எங்க லேடீஸ் கிளப் மெம்பர்கள் மத்தியில் இங்கிலீஷில் பேசி எல்லோரையும் ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தணும்னு ஆசை.

என் ஆசையெல்லாம் நிறைவேற சரளமா இங்கிலீஷ் பேசத் தெரியலையேன்னு நெனைச்சா வருத்தமாத்தான் இருக்கு. அதுக்கு என்ன பண்றது?

இது ஒரு பிரச்சனையே இல்லை.

ஒரு போஸ்ட் கார்டில், 'நான் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன்' என்று எழுதி, உங்கள் விலாசத்தை தெளிவாகக் குறிப்பிட்டு, விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட், *P.B.No. R 4986*, 9 மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை—600 017 என்ற முகவரிக்கு இன்றே அனுப்புங்கள்.

இல்லேன்னா (044) 24347034 என்ற நம்பருக்குப் போன் பண்ணுங்க. ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸை *VPP* மூலம் அனுப்பி வைக்கிறோம். ரூ.575/– செலுத்தி பாடங்களை வாங்கி தினமும் அரை மணி நேரம் சீரியல் பார்க்க காட்ற அதே ஆர்வத்துடன் பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் ஆசை நிச்சயம் நிறைவேறும்.

அப்புறமென்ன... நீங்களும் அசத்தலாய் இங்கிலீஷ் பேசி ஜமாய்க்கலாம்! ●

ஆசை நிறைவேறுமா?

ஜனத்தொகைப் பெருக்கம் இனி வளர்ச்சிக்கு ஒரு தடையல்ல. மாறாக இந்த மாபெரும் மனித சக்தி நம் நாட்டை உலக அளவில் 'ஒரு சூப்பர் பவராக' மாற்றக்கூடியது என்பது ஊர்ஜிதமாகி விட்டது.



இந்தியாவின் ஜனத்தொகையின் ஐம்பத்தி நான்கு சதவிகிதம் இளைஞர்கள்தான். ஆனால் பாருங்கள், நம் ஜனத்தொகை எப்போதோ நூறு கோடியைத் தாண்டி விட்டது. இனி நம் நாட்டிற்கு இறங்கு முகம்தான் என்று வயிற்றில் நெருப்பைக் கட்டிக் கொண்டு திரிந்தவர்களின் முகங்களில் இன்று மலர்ச்சி! ஜனத்தொகைப் பெருக்கம் இனி வளர்ச்சிக்கு ஒரு தடையல்ல. மாறாக இந்த மாபெரும் மனித சக்தி நம் நாட்டை உலக அளவில் 'ஒரு சூப்பர் பவராக' மாற்றக்கூடியது என்பது ஊர்ஜிதமாகி விட்டது.

இந்த வியக்கத்தக்க மாற்றம் எப்படி ஏற்பட்டது?

கடவுள், அறிவில் சிறந்த இந்தியர்களிடம் ஒரு விநோதமான விளையாட்டு பொம்மையைக் கொடுத்தார். அந்த அற்புதமான பெட்டியை நாம் திறந்த போது அக்ஷயப்பாத்திரமாக வேலை வாய்ப்புகள் தோன்றின. அள்ள அள்ளக் குறையாமல் பிரளயமாக பிரவாகம் எடுக்கும் வேலை வாய்ப்புகள் இனி நம் நாட்டின் வறுமையைப் போக்கி நம் வளமான எதிர்காலத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

"கணினித் தொழில்நுட்பம் மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்பத்தின் சங்கமம் நாம் வாழ்ந்து வரும் யுகத்தை தகவல் யுகமாக மாற்றி விட்டது. வேளாண்மைப் புரட்சிக்கும், தொழிற்புரட்சிக்கும் அடுத்ததாக தகவல் புரட்சி இந்த உலகின் சுழற்சியை மாற்றி விட்டது. விரல் சொடுக்கும் நேரத்தில் தகவல் பரிமாற்றம் என்னும் அளவிற்கு இன்று பூமிக் கோளமே உள்ளங் கைக்குள் சுருங்கி விட்டது" என்கிறார் மு. சிவலிங்கம் (இவர் கடந்த முப்பது ஆண்டுகளுக்கு மேலாக பி.எஸ்.என்.எல்.

நிறுவனத்தில் பொறியாளராக இருக்கிறார். ஏழாண்டுகளுக்கு மேல் இவர்களது ரீஜனல் தொலைத் தொடர்பு பயிற்சி மையத்தில் பயிற்சியாளராக இருப்பதோடு பாரதிதாசன் பல்கலைக் கழகத்தில் கணினித் தொழில்நுட்பம் மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்பத்தில் கௌரவ ஆசிரியராகவும் இருந்தார். கம்ப்யூட்டரைப் பற்றி பல புத்தகங்களை வெளியிட்டிருக்கிறார்.)



கணினி தொழில்நுட்பத்தில் வேலை வாய்ப்புகள் சிறிது காலமாக மந்தமாக இருந்ததே. அந்த நிலை எப்படி மாறியது? என்று அவரிடம் வினவினோம்.

"தகவல் தொழில்நுட்பத் துறையில் இந்தியர்களுக்குக் கிடைத்த வேலை வாய்ப்புகளை மூன்று கட்டங்களாகப் பிரிக்கலாம். கணினித் தொழில்நுட்பத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களுக்கு வெளிநாடுகளில் பலத்த வரவேற்பு. சிலிகான் வேலி போன்ற இடங்களிலும், மற்ற அமெரிக்க நாட்டு சாஃப்ட்வேர் நிறுவனங்களிலும் இந்தியர்களின் ஆதிக்கமே மேலோங்கி இருக்கிறது. இன்று அந்நிய நாடுகளிலும் இந்தியர்கள் இத்துறையில் சிறந்து விளங்குகிறார்கள்.

அடுத்ததாக, பிற நாட்டு ஹார்ட்வேர்/சாஃப்ட்வேர் நிறுவனங்கள் இந்தியாவிலேயே கிளைகளைத் திறந்து ஏராளமானவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பை அளித்தன. பல இந்திய நிறுவனங்களுக்கு வெளிநாடுகளின் ப்ராஜெக்ட்டுகள் (திட்டப் பணிகள்) கிடைத்ததால் அவைகளும் ஆயிரக்கணக்காக சாஃப்ட்வேர் புரோகிராமர்களை நியமித்தன.

இப்போது மூன்றாவது வாயிற்கதவு திறந்திருக்கிறது. அதுதான் தகவல் தொழில்நுட்பம் சார்ந்த சேவைகள். இந்த வாயிற் கதவுகளைக் கடப்பவர்களுக்கு பொற்காலம் காத்திருக்கிறது. இத் துறையில் கணினி சம்பந்தமான பிரத்தியேகமான உயர் படிப்பு படித்தவர்களுக்கு மட்டுமல்லாது பொதுவாக பட்டப் படிப்பு முடித்த துடிப்பான

புதியதாய்த் திறந்த பொற்கதவுகள்!

இளைஞர்கள் அனைவருக்குமே வேலை வாய்ப்புகளை அள்ளித் தருகிறது ஐ.டி.இ.எஸ். (I.T. Enabled Services)

பல முன்னணி நிறுவனங்கள் இறுதி யாண்டு படித்துக் கொண்டிருக்கும் மாணவர்களுக்கு கல்லூரி வளாகத்திலேயே நேர்முகத் தேர்வு நடத்தி வேலையில் சேர்த்துக் கொள்கின்றன. இவ்வளவு ஏன், படித்து முடித்த ஃபிரஷ்ஷர்களை மின்னஞ்சல் மூலம் அழைப்பு விடுத்து நவீன ஆன்லைன் தேர்வு செய்யும் நடைமுறையும் பரவலாக நடக்கிறது. கணினித் தொழில் நுட்பத்தின் மூலமே தேர்வு, மற்றும் மேற் படிப்பு, பயிற்சி போன்றவற்றை நடத்தி இளைஞர்களுக்கு வளமான எதிர்காலத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறது இத் துறை!"

சாதாரண பட்டப் படிப்பு படித்தவர்களுக்கும் வேலை வாய்ப்புகள் அதிகரித்துள்ளது என்று சொன்னீர்களே அது என்ன?

"தகவல் தொழில்நுட்பம் சார்ந்த சேவை, ஐ.டி.இ.எஸ். பிரிவு இன்று நம் நாட்டில் ஏராளமான வேலை வாய்ப்புகளை உருவாக்கியுள்ளது. ஐடீஇஎஸ் நேரடியாக ஹார்டுவேர் மற்றும் சாஃப்ட்வேரோடு தொடர்புடையதல்ல. அதே சமயம் கம்ப்யூட்டர் தொழில்நுட்பத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு கம்ப்யூட்டரின் உதவியுடன் இந்தச் சேவைகள் நடைபெறுகின்றன என்பதால் இந்த மாதிரி வேலை வாய்ப்புகளுக்கு பிரத்தியேகமான கணினி சம்பந்தப்பட்ட மேற்படிப்போ பயிற்சியோ அவசியமல்ல.

நிரந்தர உருளைக் கிழங்கு!

நீங்கள் உருளைக்கிழங்கை சாப்பாட்டில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொண்டால் முதலில் அது உங்கள் வாயில் கொஞ்ச நேரமும், வயிற்றில் கொஞ்ச நேரமும் இருக்கும். பிறகு இடுப்பிலும், முழங்கால் களிலும் நிரந்தரமாக இருக்கும்.

- எஸ். வத்சலா.



வியாபாரத்தில் வாடிக்கையாளர்களின் தேவைகளைக் கவனிப்பது எப்போதும் ஒரு முக்கியமான விஷயம். இந்தப் போட்டி யுகத்தில் வாடிக்கையாளர்களைத் தக்கவைத்துக் கொள்வதற்குப் போட்டியான போட்டி தான். ஒவ்வொரு நிறுவனமும் ஏதாவது நூதனமான சேவையை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது.

உங்கள் அக்கவுண்டில் எத்தனை பணம் பாக்கி இருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமா? உடனே வங்கிக்கு ஓட வேண்டாம். ஆன்லைன் சேவைகளைத் தவிர நொடிப் பொழுதில் விஷயம் தெரிந்து கொள்ள உங்கள் வங்கியின் கால் சென்டருக்கு ஃபோன் போடுங்கள். டெலிபோன் வேலை செய்யவில்லையா? உடனே நீங்கள் இருபத்தி நான்கு மணி நேர சேவை வசதியுள்ள கால் சென்டரின் மூலம் கவனிக்கப் படுவீர்கள்.

முக்கியமாக, ஏராளமான வெளிநாட்டு நிறுவனங்கள், குறிப்பாக அமெரிக்கா மற்றும் இங்கிலாந்து நாட்டு நிறுவனங்கள் தங்களது வாடிக்கையாளர்களுக்கு சேவை தரும் கால் சென்டர்களை இந்தியாவில் தொடங்கியுள்ளன. அது மட்டுமல்லாது தங்களுடைய வணிக செயல்பாடுகளை இந்தியா போன்ற நாடுகளில் பிற நிறுவனங்களின் உதவியுடன் நடத்துகின்றன. இதற்கு இரண்டு முக்கியக் காரணங்கள். ஒன்று அந் நாடுகளுக்குக்கும் நம் நாட்டிற்கும் உள்ள நேரத்தின் வேறுபாடு. அன்றாட வியாபாரம் முடிந்தபின் அமெரிக்கர்கள் தூங்கச் செல்லும் பொழுது நமக்கு இங்கே காலை நேரம். அதுவும் அவர்கள் நம்மை விட அரை நாள் பின் தங்கி இருக்கிறார்கள். இதனால் அவர்கள் உறங்கும் நேரத்தில் அவர்களது கணக்கு வழக்குகள், பின்னணி அலுவலக செயல் பாடுகள், தகவல்களை டேட்டாவாக மாற்றி கம்ப்யூட்டரில் ஏற்றுவது, வாடிக்கை யாளர்களுக்கு இருபத்தி நான்கு மணி நேர சேவை என்று பல அலுவல்களை நம்மால் அவர்களுக்காகச் செய்ய முடிகிறது. மேலும் அங்குள்ளவர்களை நியமித்து அங்கேயே இந்தப் பணிகளை நடத்தினால் டாலரில் சம்பளமும் அன்னியச் செலவுகளும் எக்கச் சக்கம். இங்கே கிளைகளை அமைத்தால் அல்லது நம் நிறுவனங்களின் உதவியை நாடினால் செலவு குறைவு.

இதனால்தான் ஐ.டீ.இ.எஸ். துறை இன்று விறுவிறுப்பாக முன்னேறிக் கொண்டிருக் கிறது. உலக அளவில் பெரும் நிறுவனமான

காம்பேக், மைக்ரோ சாஃப்ட், ஐ.பி.எம். போன்றவை நம் நாட்டில் கிளைகளை அமைத்திருக்கின்றன. மேலும் இந் நிறுவனங்களுக்கு உதவுவதற்காக 'அதர் லேண்ட்' போன்ற பிரத்தியேகமான நிறுவனங்களும் தோன்றியுள்ளன. பல இந்திய நிறுவனங்களும் மேற்படி சொன்ன நிறுவனங்களுடன் காண்ட்ராக்ட் எடுத்து பல ப்ராஜக்டுகளை முடித்துக் கொடுக்கும் பொறுப்புகளை ஏற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன.

வெளிநாட்டு நிறுவனங்கள் நம் நாட்டு இளைஞர்களை நியமிப்பது, நம் நாட்டில் கிளைகளை ஆரம்பிப்பது போன்ற போக்கிற்கு மற்றொரு காரணம் நமது ஆங்கில அறிவுதான். அதனால்தான் சீனாவும் நம்மைப் போல் இத் துறையில் முன்னணியில் இருந்தாலும் அவர்களுக்கு ஆங்கிலம் தெரியாததால் வேலை வாய்ப்புகள் நம் வாயிற்கதவுகளைத் தட்டுகின்றன. இன்னும் சொல்லப் போனால் சீனாவில் இன்று நமது ஆங்கிலப் பேராசிரியர்களுக்கு பலத்த வரவேற்பு. இதன் மூலம் கூட நம் வேலை வாய்ப்புகள் அதிகரித்து விட்டன!

மறுபுறம் மைக்ரோ சாஃப்ட் போன்ற பெரிய நிறுவனங்கள் தங்களது கிளைகளையும் அலுவலகங்களையும் இங்கு ஆரம்பித்து நடத்துவதில் இன்னும் அதிக தீவிரம் காட்டுகின்றன. வாடகை அலுவலகங்களில் கிளைகள் நடத்துவது மாறி இன்று அவர்கள் ஹைதராபாத்தில் பல ஏக்கரா நிலம் வாங்கி பெரும் அளவில் தொழில் விருத்தி செய்யப் போகிறார்கள். இதனாலும் பி.ஈ., பி.டெக்., டிப்ளோமா பெற்றவர்கள் மட்டுமல்லாது சிறு நிறுவனங்களில் அனுபவம் பெற்றவர்களும் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள்.

வெளிநாட்டு நிறுவனங்களுக்கேற்ற ஆரக்கிள், சன், மைக்ரோசாஃப்ட் போன்றவற்றில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களுக்கு நல்ல எதிர்காலம் காத்திருக்கிறது. அதைத் தவிர இந் நிறுவனங்கள் தங்களது பணிகளுக்கேற்ற விஷயங்களை ஆன்லைனில் இணையம் மூலம் பயிற்சியளிக்கின்றன. அவர்களது ஏஜெண்டுகள் மூலம் இங்கேயே பணம் கட்டி பரீட்சைகள் எழுதலாம். நம் இஷ்டத்திற்கு தகுந்தாற்போல் எத்தனை விஷயப் பாடங்கள் வேண்டுமானாலும் எடுத்துப் படிக்கலாம். இவர்களுக்கும் வேலை வாய்ப்புகள் ஏராளமாகக் கிடைக்கின்றன.

இந்தியாவின் பெரிய நிறுவனங்கள் இன்று வளர்ச்சி பெற்ற நாடுகளில் மட்டுமல்லாது வளர்ந்து கொண்டு வரும் நாடுகளிலும் ப்ராஜெக்டுகள் எடுத்துக் கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டன. இந் நாடுகளில் கணினி மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்பத்தை பரவலாக அறிமுகப்படுத்தி உபயோகத்திற்கு கொண்டு வர வேண்டும். இவர்களது சர்வ தேவைகளையும் ஆரம்பத்திலிருந்து பூர்த்தி செய்யும் பொறுப்பை இந்திய நிறுவனங்கள் ஏற்றுக் கொள்கின்றன. இதனால் இதைப் போன்ற ப்ராஜெக்டுகளின் மூலம் சிறந்த இந்திய நிறுவனங்களில் வேலை வாய்ப்புகள் அதிகமாகி விட்டன. சி.டி.எஸ். போன்ற நிறுவனங்கள் ஆறு மாத காலமாக தொடர்ந்து பலரை நியமித்துக் கொண்டே இருக்கிறது. இந்த நிறுவனங்களில் வேலை பார்ப்பவர்களும் வேலைக்கு ஆட்களை அறிமுகப்படுத்தலாம்...

இப்படியாக நம்முடைய வேலை வாய்ப்புகள் எனும் பொற்கதவுகள் திறந்து கொண்டு விட்டன...

தகவல் தொழில்நுட்பம் சார்ந்த சேவைகள் என்னென்ன?

- அடுத்த இதழில்...

— ஸ்வாதி

சப்பாத்தி மாவை ஓரளவு பிசைந்த பின்பு கிரைண்டர் குழவியைத் தூக்கி விட்டு, குழியில் பிசைந்த மாவைப் போட்டு, அதன் மீது குழவியைப் போட்டு இரண்டு நிமிடம் ஓட விட்டேன். பின்பு அந்த மாவை புரட்டிப் போட்டு மீண்டும் இரண்டு நிமிடம் ஓட விட்டேன். மிருதுவான சப்பாத்தி மாவு இலகுவாக ரெடியானது.

- பி. ஜானகி.





விரிந்த தோளும், பரந்த மார்புமாக ஆஜானுபாகுவான தோற்றத்துடன் இருந்தாலும் கண்களும், கைகளும் ஆழ்ந்த ஆன்மிகக் கனிவை, பணிவைக் காட்டின. கூப்பிய கரங்களுடன் மூடிய கண்களுமாக தியானத்தில் ஆழ்ந்திருந்தான் போஜராஜன். அவனுடைய பக்திக்கு மகிழ்ந்து அஷ்டலக்ஷ்மிகளும் அவன் வசம் இருந்தனர். அவனுடைய பூஜையை ஏற்று மகிழ்ந்தனர். போஜனுக்குக் கண்கண்ட தெய்வங்களாக விளங்கினர். நாட்டிலே நல்லவர்கள் நிறைந்தனர். காட்டிலே புலியும் மானும் ஒரு துறையில் நீரருந்தின.

அன்று போஜனுக்கு மனதுக்குள் சஞ்சலம், பூஜையில் கவனம் அடிக்கடி சிதறியது. மன உளைச்சலில் தியானம் கூடவில்லை. 'என்னவாயிற்று எனக்கு? ஏனிந்தக் கலக்கம் ராஜநீதியில் என்னையும் அறியாமல் ஏதேனும் தவறு செய்து விட்டேனோ? அதனால்தான் இந்தத் தெய்வ

ஆக்கம் & தொகுப்பு :

மஞ்சுளா ரமேஷ்



8

சன்னிதியில் மனம் குவிய மறுக்கிறதோ? அம்மையே, ஒப்பிலா சுந்தரியே... நீதானம்மா இதற்கு விடையளிக்க வேண்டும்...'

மன்றாடிக் கண்ணில் நீர்த்திரை படர வேண்டினான். மீண்டும் மீண்டும் வேண்டுதலிலேயே தன் கவனத்தைக் குவித்தான். சிதறிய மனதில் ஒளிபரவ அதிலே அஷ்டலக்ஷ்மிகளும் உருவெடுத்தனர். அவர்களின் அழகிய வதனங்களிலே சிறு முறுவல்.

"மகனே, எங்கள் குழந்தையாகிய நீ தவறு செய்ய முடியுமா? உன் ராஜ்யபரிபாலனத்தில் ஒரு தவறும் ஏற்படவில்லையப்பா. ஆனால் காலத்தின் நியதிகள் சில உண்டு. உன் அன்பில் கட்டுண்டு நாங்கள் இருந்த காலத்திற்கு ஒரு முடிவு வந்து விட்டது. நிலையாமையை எடுத்துச் சொல்ல வந்தவர்கள் நாங்கள். எனவே நாளை நாங்கள் புறப்படுகிறோம். ஆயினும் இத்தனை நாள் எங்களை அன்போடு வழிபட்ட உனக்கு,

நட்சத்திர ஸ்லோகங்கள்

- லலிதா வெங்கடரமணன், சென்னை - 4.

இருபத்தியேழு நட்சத்திரங்களில் உறைந்து கிடக்கும் ஸ்ரீயின் அருளைப் பெற பிரார்த்தனைகள். அந்தந்த நட்சத்திரத்திற்கு உரியவர்கள் கூறினால் விசேஷ பலன்கள். (இதனை ஒரு பழைய புத்தகத்தில் படித்துச் சொல்லி வருகிறேன். அதன் ஆசிரியர் போன்ற விவரங்கள் தெரியவில்லை).





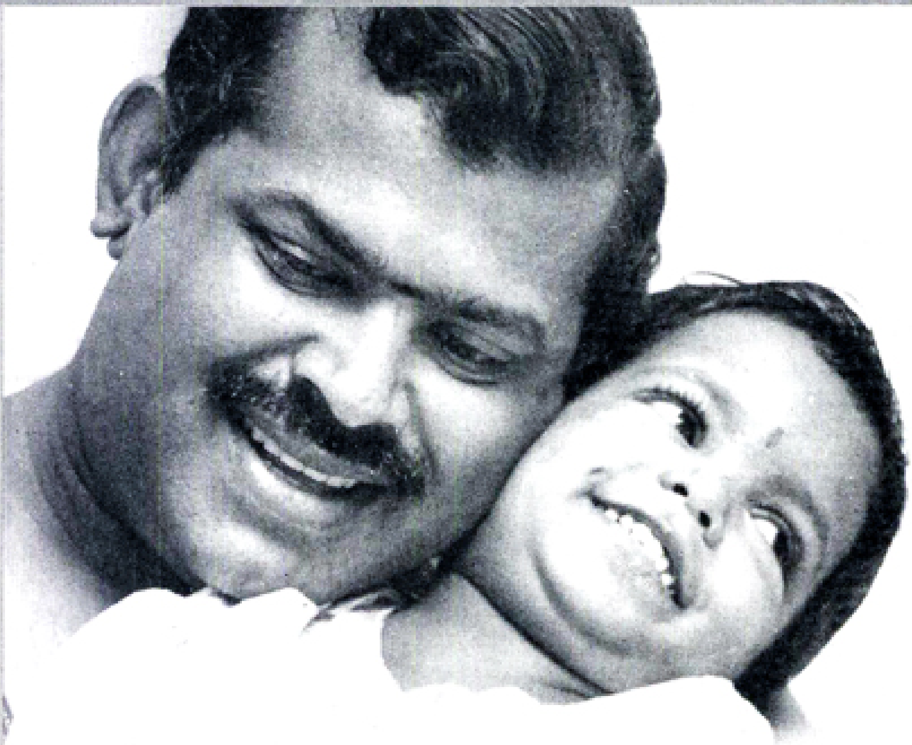









1. சுமநஸ வந்தித தேவ மனோகரி அஸ்வினி தேவ சஹாயக்ருபே
2. க்ஷீர ஸமுத்பவ திவ்யரூபிணி பரணி தேவி சஹாய க்ருபே.
3. பங்கஜவாஸினி பாப விமோசனி க்ருத்திகா தேவி சஹாய க்ருபே.
4. மோக்ஷப்ரதாயினி மஞ்சுள பாஷிணி ரோகிணி தேவி சஹாய க்ருபே
5. மந்த்ர நிவாஸினி சந்திர பத்தினி ம்ருக சீர்ஷ தேவி சஹாய க்ருபே.
6. தேவஸுபூஜித ஸத்குண வர்ஷிணி திருவாதிரை தேவி சஹாய க்ருபே
7. அம்புஜவாஸினி தேவகண ஸேவித புனர்பூசதேவி சஹாய க்ருபே.
8. ஜெயவர வர்ணிநி ஜெயப்பிரதாயிணி சிவபூச தேவி சஹாய க்ருபே
9. சீக்ர பலப்ரத பவபய ஹாரிணி சுப ஆயில்யதேவி சஹாய க்ருபே
10. சாது ஜடாச்ரித தேவமுனி பூஜித யோக மகம் தேவி சஹாய க்ருபே
11. துர்கதி நாசினி தூரப் ப்ரகாசினி ஜெயபூரம் தேவி சஹாய க்ருபே
12. ஞானமய மோகினி சாஸ்த்ர ஸ்வரூபிணி உத்திரதேவி சஹாய க்ருபே
13. ஹனஹர சகாய ஆனந்த பூஜிதவாப ஹஸ்த தேவி சஹாய க்ருபே
14. ரதகஜ துரக பதாதி சேவக சாஸ்திர மயசித்ரா தேவி சஹாய க்ருபே
15. சக்ரிணி ராக விவர்தினி ஞானமய சுவாதிதேவி சஹாய க்ருபே
16. குங்கும அர்ச்சித அநுதின ஸேவித விசாக தேவி சஹாய க்ருபே
17. சந்த்ரப்ரகாசினி கந்தர்வ கானமய அனுஷாதேவி சஹாய க்ருபே
18. பாரதி பார்கவி மந்த்ரமய கோபுர கேட்டை தேவி சஹாய க்ருபே
19. சங்கர தேசிக சாந்த பூரண அன்னமூல தேவி சஹாய க்ருபே
20. அனுதின ஸேவித அச்சுத வரப்பிரஸாத பூராடதேவி சஹாய க்ருபே
21. சோக விநாசினி ரத்னாலங்கார உத்திராடதேவி சஹாய க்ருபே
22. மணிமயபூஜித சாந்த சொரூபிணி திருவோண தேவி சஹாய க்ருபே
23. காவிரி கங்கா நதிரல ஸேவித காந்த அவிட்ட தேவி சஹாய க்ருபே
24. மூலிக ஸேவித முனிப்ரஸாத சதயதேவி சஹாய க்ருபே
25. நவநிதி - தாயினி நம : சிவாயினி பூரட்டாதி தேவி சஹாய க்ருபே
26. சங்க பதும நிதி சஹாய ரட்ஷக உத்திரட்டாதி தேவி சஹாய க்ருபே
27. ஸ்வர்ணப்பிரதாயினி சூட்சம சஹாயினி ரேவதி தேவி சஹாய க்ருபே



ஆதரவற்ற குழந்தைகளை அரவணைத்துப் பாதுகாக்க

அன்புள்ளம் கொண்ட **அன்னையர் தேவை**

சமுதாயத்தால் புறக்கணிக்கப்பட்டு உதவும் கரங்களால் பாதுகாக்கப்பட்டு வரும் அன்புக் குழந்தைகளைப் பேணிப் பாதுகாக்க அன்னையர் தேவை. குழந்தைகளுக்குத் தாயாக, தந்தையாக, நண்பனாக, குருவாக அவர்களின் வளமான வாழ்விற்கு வழிகாட்டக்கூடிய கருணை மனம் கொண்ட 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட அன்பு உள்ளங்களை மனமார வரவேற்கிறோம். ஆரோக்கியமான நல்ல தங்கும் இடம், உணவு, உடை இவற்றுடன் ஊதியமும் உண்டு. உங்கள் சேவையில் இந்த மொட்டுக்கள் மலரட்டும்...

தகுதியுள்ளோர் விண்ணப்பிக்கவும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு நேரில் தொடர்பு கொள்ளவும்:

உதவும் கரங்கள்
ஆதரவற்றோர் இல்லம்
460, N.S.K. நகர், அரும்பாக்கம், சென்னை-600 106
போன்:- 26216321, 26216421
E-mail: udavum @vsnl.com

நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரி விலக்கு உண்டு

Advt

ஒரு வரம் கொடுக்க விரும்புகிறோம். என்ன வேண்டுமென்று கேள்...'' என்றனர் மந்த காசப் புன்னகையுடன்.

திடீரென்று அஷ்டலக்ஷ்மிகளும் அகலு வதாகக் கூறியபோதும், மனம் தளரவில்லை அந்த மாவீரன். கூப்பிய கரங்களும், நிமிர்ந்த தோளும் தளர்வடையவில்லை. ஒருகணம் நிதானித்தான். பின்னர்,

"அம்மையீர், மிக்க மகிழ்ச்சி. இத்தனை நாட்கள் என்னை உங்களின் அன்பில் தாலாட்டினீர். என் மக்கள் உங்களால் இன்



புற்றார்கள். உங்கள் தயைக்கும் கருணைக்கும் நன்றி. நாளை பூஜையின் போது என் வரத் தைக் கேட்கிறேன்.''

அவனுக்கு ஆசி வழங்கி மறைந்தனர் அஷ்டலக்ஷ்மிகளும்.

அன்று முழுவதும் போஜன் ஆழ்ந்த சிந் தனையில் இருந்தான். வீரமும் ஆன்மிகமும் நிறைந்த அவன் மனது சிறிதும் தளர்வடை யவில்லை. இந்த இக்கட்டினை எப் படிச் சமாளிப்பது என்ற ஆழ்ந்த யோசனை யில்தான் அன்றைய பொழுதைக் கழித்தான். இரவு அமைதியாகத் தூங்கினான். மறுநாள் காலையில் வழக்கம் போல தன் காலைக் கடன்களை முடித்துக் கொண்டு பூஜைக்குக் கிளம்பினான்.

குத்துவிளக்கின் சுடரொளியும் போஜ ராஜன் என்ன செய்யப் போகிறான் என்று யோசனையோடு நின்று எரிந்து கொண்டிருந் தது. போஜன் கைகூப்பித் தொழுது தன்னுள் ஆழ்ந்து போனான். அஷ்டலக்ஷ்மிகளும் எழுந்தருளினர்.

"அம்மையீர், நேற்று நீங்கள் கூறியதை யோசித்தேன். எனக்கு உங்களின் வரமாக என்ன வேண்டும்? இணையற்ற செல்வந்தை உங்கள் அருளால் ஆண்டு அனுபவித்த நான், இதற்கும் மேல் என்ன கேட்கப் போகிறேன்? என் மக்களும் சுபிட்சமாக இருக் கிறார்கள். என்னுடைய ஒரே குறை உங் களை விட்டுப் பிரிகிறேனே என்பதுதான். எனவே உங்கள் எட்டுப் பேரில் யாரேனும் ஒருவர் என்னுடன் இருக்க் வேண்டும். இதுதான் நான் கேட்கும் வரம். வேண்டு கோள் எல்லாமே.''

அவர்கள் புன்னகைத்தனர். "சரி, எங் களில் யார் உன்னோடு இருப்பது என்பதை நாங்கள் சொல்ல இயலாது. நீதான் சொல்ல வேண்டும்...''

போஜராஜன் அகமகிழ்ந்தான். மேலும் உள்ளாழ்ந்து தியானித்தான். அவன் மனத் திலே ஒரு தோற்றம் எழுந்தது. தெய்வீகமான அந்த உருவத்திற்கு எட்டுக் கைகள். சங்கம், பத்மம், கதை, சக்ரம், வில், அம்பு, அன்ன பாத்திரம், கரண்டி என எட்டுக் கைகளி லும் சாத்வீகமான ஆயுதங்களைத் தாங்கி யிருக்க முகத்திலே கருணை ததும்பும் புன் னகை. கண்களிலோ 'எதையும் என்னால் பெறலாம்' என அச்சத்தைப் போக்கும் காம்பீர்யம். ஆம் அவளே தைர்யலக்ஷ்மி! இருபுறமும் துடிப்புடன் நிற்கும் குதிரை களுடனான அவளுடைய தோற்றம் முழுமை பெற்றதும் உள்ளத்திலே ஒளி பர வியது. பௌர்ணமியின் குளிர்ச்சியும், தக தகப்புமாக அளவிலா ஆனந்தத்தில் நீந்தி னான். கண்களைத் திறக்க விரும்பவில்லை அவன். வாய் மட்டும் முணுமுணுத் தது.

"அம்மையீர், தைர்யலக்ஷ்மி அன்னை யாக எப்போதும் இந்த மகனோடு இருக் கட்டும்!''

சிறிது நேரம் மௌனம். கைகளின் கங் கணங்களும், கால்களின் நூபுரங்களும் இசைத்துக் கொண்டிருந்தன. யாழையும் பழிக்கும் இனிய குரல்களின் ஒலிகள் புரி யாத மந்திரங்களாகக் காற்றில் கலந்தன. போஜன் அசையாது காத்திருந்தான். மௌ னம் அவனுக்குப் பேரானந்தமாக இருந்தது. லக்ஷ்மியெல்லாம் போய் விடுவேன் என்று

பயமுறுத்தினாலும் அசையாத பக்தி. போர்க்களத்துப் பகவான் போல இங்கு அருட்களத்தில் அசையாத போஜன். மனமோ ஆனந்தத்தில்! ஆன்மிகத்தின் விசித்திரம் இதுதான். சரணாகதியில் கலக்கம் ஓடிப் போகிறது.

"அன்பு மகனே, எங்களைப் பார்!"

"அம்மையீர், வந்தனம்!"

"போஜா, நீ ஜெயித்து விட்டாய். தைர்ய லக்ஷ்மியல்லவா அனைத்துக்கும் அடிப்படை. அவள் இல்லாமல் நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்? வரம் கொடுக்கிறேன் என்று சொல்லிவிட்டு உனக்கு நாங்கள் இப்போது மறுக்கவும் முடியாது. எனவே அரசனே, நாங்கள் அனைவரும் உன்னோடே இருக்கிறோம்!"

இதழோரம் எட்டிப் பார்த்தது களிச் சிரிப்பு. போஜராஜன் கண்களைத் திறந்தான். எதிரே அலங்கரிக்கப்பட்ட அஷ்டலக்ஷ்மி விக்கிரங்கள். அவன் பூஜித்து ஆராதித்து மகிழ்ந்த சொர்ண விக்கிரகங்கள் உயிர் கொண்டு அவனைப் பார்த்துப் புன்னகைப்பது போலத் தெரிந்தன. எழுந்து சாஷ்டாங்கமாக விழுந்து வணங்கினான்.

"பரம்பொருளே, இவையனைத்தும் நாட

நாமாவளியால் துதிப்போம்!

தொடருகிறது...

- கி. ஜகந்நாதன், சென்னை - 28.

19. ஓம் ஜ்வலந்த்யை நம : அக்னி போல் ஜ்வலிப்பவள். ஒளி பெற்று விளங்குபவள்.

அகார வாச்யனான பகவானை சிகையாகக் கொண்டவளாகவும், மூன்று பிரிவையுடைய ஜாடராக்னியாகிற மூன்று சிகையை உடையவளாகவும், 25 தத்துவங்களையும் (ப்ரக்ருதி, அசித் தத்வம் - 24, ஜீவ தத்வம் - 1 ஆக 25) சிகையாக கொண்டவளாகவும், ஸப்த தாதுக்களாகிற ஏழு சிகையை உடையவளாகவும், ஸத்வ, ரஜஸ், தமஸ்ஸூக்கான முக்குணங்களாகிற மூன்று சிகையை உடையவளாகவும் தேஹத்தில் இருந்து அக்னி போல் ஒளி விடுகிறேன். "ஓம் ஆர்த்ராயை நம:", "ஓம் ஜ்வலந்த்யை நம:" என்னும் இவ்விரண்டு மந்திரங்களும், ஆனந்தத்தையும், ப்ரகாசத்தையும் கொடுக்கும்.



* அக்னிபகவான்

20. ஓம் த்ருப்தாய நம : மிகவும் த்ருப்தி அடைபவள். த்ருப்தியோடு கூடியவள்.

இந்த திருநாமத்தின் சிறப்பை அறிவதற்கு முன் மஹாபாரதத்தில் (ஆதி பர்வம்) சொல்லப்பட்டுள்ள ஒரு நிகழ்ச்சியை நினைவுபடுத்துகிறேன். கண்ணனும் அர்ஜுனனும் காண்டவம் என்ற வனத்தை சுற்றிப் பார்க்கச் செல்கின்றனர். அங்கே அவர்களை நாடி ஓர் அந்தணன் வந்தான். ஆச்சாமரம் போன்று உருவமும், பொன்நிறம் வாய்ந்தவனாகவும், செம்பட்டை நிற மீசை உடையவனாகவும், மரவுரி தரித்தவனாகவும், தாமரை இதழ் போன்ற கண்களை உடையவனாகவும் விளங்கினான். காண்டவ வனத்தை எரிக்க எண்ணியே அந்த அந்தணன் அவர்களை அடைந்தான். அவனைக் கண்டவுடன், ஜொலிக்கின்ற அவன் மேனியைக் கண்டு, இவன் அக்னியாக இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணி, க்ருஷ்ணனும் அர்ஜுனனும் எழுந்து நின்றனர். உடனே அந்த அந்தணன் அவர்களைப் பார்த்து.

"நான் அந்தணன் ; மிக மிக அதிசமாக உணவை உண்பவன்; என் மனமானது த்ருப்தி அடையும்படி எனக்கு உணவளியுங்கள்; உங்களுடைய உதவியினால் இந்த காண்டவ வனத்தை எரிப்பேன். இந்த உணவைத்தான் தற்போது எதிர்பார்க்கின்றேன்" என்று கூறவே, க்ருஷ்ணனும், அர்ஜுனனும் அக்னிக்கு உதவி காண்டவ வனத்தை எரிக்க அவனுக்கு அனுமதி கொடுத்து அவனைத் த்ருப்திபடுத்தினர் என்று மஹாபாரதத்தில் விவரிக்கப்பட்டது.

கமே. உன் அருளாலே எனக்கு அறிவைத் தந்து, உன்னாலே நான் இன்புறச் செய்கிறாய். என்னை ஆண்டுகொண்ட தெய்வமே! இனியும் என்னை வழிநடத்திச் செல்வாயாக!"

மனமுருகித் தொழுதான். அஷ்டலக்ஷ்மிகளையும் அன்போடு பூஜித்தான். அவன் நாட்டிலே பஞ்சமும், பட்டினியும், வறுமையும் மறந்து போன வார்த்தைகளாயின. வளமும், தெய்வீகமும் ஆட்சி புரிந்தன. 'ஸ்ரீ' அங்கே நித்யகல்யாணியாக வாசம் செய்தாள்....

எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படை மனோ தைர்யம்தான் என்பதை எத்தனை அழகாகச் சொல்கிறது இந்தக் கதை. இத்தனை ஆயிரம் ஆண்டுகள் ஆன பின்பும் இது தானே இன்றைய நிலையும் கூட. ஆழ்ந்த கடவுள் பக்தியும், சரணாகதியும், தர்மத்தின் பால் நின்ற நெஞ்சும் இருந்தால் தைர்யம் வராமல் என்ன செய்யும்? நெஞ்சிலே குடி கொண்ட தைர்யலக்ஷ்மிதானே அனைவரையும் அரவணைத்து வரச் செய்வாள்...

(தொடரும்)

அது சரி! இந்த நிகழ்ச்சிக்கும் பிராட்டியினுடைய திருநாமத்திற்கும் என்ன சம்பந்தம்? இதற்கு முன் திருநாமத்தில் பிராட்டி அக்னி போல் ஜொலிப்பவள் என்று காட்டப்பட்டது. அக்னி போல் ஜொலிப்பவளாகில் எவ்வளவு உணவை யிட்டாலும் பசி தீராத அந்த அக்னி போல் த்ருப்தி அடையாமல் இருப்பவளோ? என்னும் ஐயத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது இத் திருநாமம். பிராட்டியைக் குறித்து ஒரு தடவை கைகூப்பினால் போதும். அதனாலேயே பெரும் த்ருப்தி அடைபவள்.

பிராட்டி கூறுவது, "பகவானிடத்திலே எப்போதும் ப்ரீதி உடையவளாய் இருக்கிறேன். பக்தர்களிடம் எப்போதும் த்ருப்தி உடையவளாய் இருக்கிறேன். யோகத்தின் கரை கண்ட (குறிப்பு : சில சுவடிகளில் வேதத்தின் கரை கண்ட முனிவர்கள் என்று பாடம் காணப்படுகிறது) முனிவர்கள் 'த்ருப்தா' என்று என்னை தியானித்து தத்வஜ்ஞானத்தை மூலமாகக் கொண்டதும், நித்யமானதும், அம்ருத மயமானதுமான மேலான த்ருப்தியை அடைந்தனர். ஆறு அக்ஷரம் கொண்ட 'ஓம் த்ருப்தாயை நம:' என்னும் இம் மந்திரம் எல்லா உலகையும் த்ருப்தி செய்விக்கும்."

இந்த திருநாமம் ஸ்ரீ ஸூக்தத்தில் மட்டுமே உண்டு. 1033 நாமாக்கள் கொண்ட லக்ஷ்மி சஹஸ்ரநாமத்திலும், 108 நாமாக்கள் கொண்ட லக்ஷ்மி அஷ்டோத்தரத்திலும் இல்லாத இத் திருநாமம் ஸ்ரீ ஸூக்தத்தில் மட்டுமே இருப்பது இத் திருநாமத்திற்கே உரிய தனிப்பெருமையாகும்.

21. ஓம் தர்பயந்த்யை நம: அனைத்தையும் த்ருப்தி படுத்துபவள்.

"1. பஞ்சவ்ருத்தி ப்ராணன்களாகிற காற்றைத் தூண்டுவதன் மூலம், 72000 நாடிகளாகிற நதிகளாலும், அவற்றில் ஓடும் ஆனந்தம் முதலிய ரஸங்களாகிற நீர்களாலும், தேகமாகிற ஸமுத்திரத்தை தினந்தோறும் த்ருப்தி செய்விக்கிறேன்.

2. ஸுஷும்நா நாடியின் மூலம் பரம பதம் செல்லும் யோகிகளுடைய அழுக்கற்ற யோகமாகிற கண்ணாடியிலே எப்போதும் பிம்பமாய் விளங்குகிறேன் நான். என் ஸ்வரூப, ரூபங்களிலிருந்து உண்டாகும் மிகச் சிறந்த ஞானமயமான அம்ருத ரசங்களாலே யோகிகளின் சிறந்த மனத்தை த்ருப்தி செய்விக்கிறேன்.

3. எப்போதும் மாறுபாட்டை அடையும் ப்ரக்ருதி முதலிய அசேதனப் (அறிவற்ற) பொருள்களை, தேகம் முதலிய காரியப் பொருள்களாக ஆகும்படி என் பலங்களாலே தூண்டி அவற்றை த்ருப்தி செய்விக்கிறேன்.

4. பிராணிகளின் இந்த்ரியங்களையும், எண்ணையாலே விளக்கைப் போலும், நதிகளாலே கடலைப் போலும் பிராணிகளைக் கொடுத்து த்ருப்தி செய்விக்கிறேன். என் ஸ்வரூபத்தாலும், என் ஞான ரசத்தாலும் இந்த்ரியங்களைத் த்ருப்தி செய்விக்கிறேன். ஆகையாலே யோகத்தின் கரை கண்ட யோகிகள் என்னை 'தர்ப்பயந்தி' என்று கொண்டாடினர்.

ஏழு அக்ஷரம் கொண்ட 'ஓம் தர்பயந்த்யை நம:' என்னும் இம் மந்திரம் எல்லா உலகையும், எப்போதும் த்ருப்தி அடையச் செய்யும்."

(தொடரும்)

பரபரப்பும் நெரிசலும் மிகுந்த நகர/நரக வாழ்க்கை, டென்ஷனில் இறுகிப் போன முகம், கவலைகளைச் சுமந்து சுமந்து வளைந்து கொண்டிருக்கும் முதுகு - முதலிய சொற்றொடர்களை அடிக்கடி பத்திரிகைகளில் பார்க்கிறோம். இவ்வாறு மன அமைதியும், நிம்மதியும் இல்லாமல் பெருவாரியான மக்கள் தவிப்பதைக் கண்டுகொண்ட பலர், "அமைதி வாங்கலியோ, அமைதி!" என்று கூவாத குறையாய் மன அமைதி/நிம்மதி பெற பலப்பல வழிமுறைகளைச் சொல்ல அல்லது விளம்பரப்படுத்த ஆரம்பித்திருக்கின்றனர்.

ஹார்வர்ட் பிஸினஸ் ஸ்கூலில் நடந்த ஒரு பரிசோதனையில் எழுநூறு அமெரிக்கர்களிடம், "உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் அடைய விரும்பும் லட்சியங்களின் முன்னுரிமை/முக்கியத்துவ வரிசை என்ன?" என்று கேட்கப்பட்டது. அதற்குப் பதிலளித்தவர்கள் தொழிலில் முன்னேறி நிறையப் பணம் சம்பாதிப்பது, பெரிய பதவிகளை வகிப்பது, நிறைய சுக, சௌகரியங்களை அனுபவிப்பது, உலகில் நிறைய இடங்களைச் சுற்றிப் பார்ப்பது போன்றவற்றையே முன்னுரிமை கொடுத்து எழுதியிருந்தார்கள்!

அன்பு, பாசம், அமைதி, ஒருவருக்கொருவர் துணையாக இருந்து மகிழ்வது, மகிழ்விப்பது, துன்பப்படுபவர்களுக்கு சேவை செய்வது முதலியவற்றை தங்கள் லட்சியங்களாக யாரும் குறிப்பிடவே இல்லை என இந்தச் சோதனையில் பங்கேற்ற லேண்டன் கார்டர் என்பவர் வருத்தத்துடன் சுட்டிக்காட்டியிருக்கிறார்.

ஆகவேதான் பெரும்பான்மையான அமெரிக்கர்களுக்கு தாங்கள் மிகவும் முதன்மையாக, முக்கியமாகக் கேட்கும் பணவசதி, சுகசௌகரியங்கள், பல நாடுகளுக்குச் சுற்றுலாவாக



அமைதி வாங்கலியோ,

ஓம் பூர்ணானந்த வித்யாகர்

அமைதி!

செல்ல வசதி ஆகியவை கிடைத்து இருக்கின்றன. ஆனால் மன அமைதி, மன நிறைவு, நிம்மதி எல்லாம் அரிதாகி விட்டன. வீட்டுக்கு வீடு மனச் சோர்வைப் போக்க உதவும் மருந்துகள், ஊரெல்லாம் ஏராளமான மனநல மருத்துவர்கள் அங்கே! சிறுவர் சிறுமிகளில் பாதிக்கு மேல் அங்கே தங்கள் சொந்த தகப்பனார், தாயாருடன் வாழ்வதில்லை என்று ஒரு புள்ளி விவரம் கூறியிருக்கிறது - அதாவது வீட்டில் இருக்கும் பல அப்பாக்கள் இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது அப்பாக்கள்! பல அம்மாக்கள் இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது அம்மாக்கள்!

ஆகவே மன அமைதி அல்லது நிம்மதி இல்லாமல் ஒருவர் இருந்தால் அதற்கான அடிப்படைக் காரணம், அமைதியோடு வாழவேண்டும் என்பதை ஒரு முக்கிய முதன்மையான குறிக்கோளாக வைத்துக் கொள்ளாமல் இருந்ததே ஆகும்!

எனவே மன அமைதி அல்லது நிம்மதி இல்லாமல் தவிப்பவர்கள் இனியாவது அதை நிரந்தரமாக அனுபவிப்பதை ஒரு முக்கிய லட்சியமாக, பிரார்த்தனையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எது எது அமைதியையும் நிம்மதியையும் குலைக்கிறதோ அதை எல்லாம் விலக்க வேண்டும். ஆனால் ஓர் எச்சரிக்கை! விலக்க வேண்டியது பெரும்பாலும் நமக்குள்ளேயே இருக்கும் தவறான மதிப்பீடுகள், கொள்கைகள், கண்ணோட்டங்கள், பழக்க வழக்கங்கள்தான்! அமைதியின்மையின் காரணத்தை வெளியே தேடாமல் முதலில் நம்முள்ளேயே தேட வேண்டும்.

நம்முடைய தீவினை நல்வினைகளே நம்முடைய துன்பங்களுக்கும், இன்பங்களுக்கும், நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழ்நிலை முதலானவற்றிற்கும் காரணம். எப்போதோ செய்த தீவினை நல்வினைகள் மட்டுமல்ல; இப்போது நம்முள் இருக்கும் தீய மற்றும் நல்ல நினைவுகளும் கண்ணோட்டங்களும் கூட நம் உறவுகளையும் சூழ்நிலைகளையும் நிர்ணயிப்பதை ஜான் கோல்ட் த்வைட் என்ற மனநல மருத்துவர் பல எடுத்துக்காட்டுகளோடு விளக்கியுள்ளார். (Ref: Purifying the heart by John Gold thwait)

"எனக்கு அமைதி வேண்டும்"

பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயி பாபாவிடம் ஒரு பக்தர், "பகவானே, நான் மனநிம்மதியில்லாமல் தவிக்கிறேன். எனக்கு அமைதி வேண்டும். அருள் செய்யுங்கள்" என்று கேட்டபோது, பகவான், "எனக்கு அமைதி வேண்டும்" என்று கேட்கிறாய். அந்த வாக்கியத்தில் 'எனக்கு' என்பதையும் 'வேண்டும்' என்பதையும் எடுத்து விட்டால் என்ன இருக்கிறது?" என்று கேட்டாராம்.

அதாவது எனக்கு எனக்கு என்று எத்தனைக்கெத்தனை சுயநலம் இருக்கிறதோ, வேண்டும் வேண்டும் என்று எத்தனைக்கெத்தனை எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் ஆசைகள் இருக்கின்றனவோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அமைதி இருக்காது; சுயநலமும் ஆசைகளும் குறையக் குறைய அமைதி அதிகமாகும் என்பதை சொல்லாமல் சொன்னார்.

ஆசைகள் ஒன்றும் இருக்கக் கூடாது என்பது பொருந்தாது. பகவத் கீதையிலும் (7:11) தர்மத்திற்கு முரண்படாத ஆசையாக நான் இருக்கிறேன் என்றே பகவான் கூறியிருக்கிறார். 'சிவ காமம்' என்றும் இதனைக் குறிப்பிடுவார்கள். எனவே சரியான ஆசைகள் அளவோடு இருக்கும்படி

பார்த்துக் கொண்டால் அமைதி தானாக நம்மைத் தேடி வரும்! கேட்பதற்கு நன்றாகத்தான் இருக்கிறது; ஆனால் நம் ஆசைகள் சரியானவை, அளவானவை என்று எப்படித் தெரிந்து கொள்வது? அதற்கு விடை அளிப்பது சுலபம்; அமைதி அதிகமானால் சரியான அளவான ஆசை! அமைதி குறைந்தால் சரியில்லாத அளவில்லாத ஆசை!

ரூம் ஸ்விட்சும் மெயின் ஸ்விட்சும்

அமைதி வேண்டும். ஆனால் சுயநல ஆசைகளை போதுமான அளவிற்கு விலக்கிக் கொள்ள முடியவில்லையே என்பார்கள் பலர். எந்தக் காரியத்திலும் வெற்றி அடைய முயற்சி மட்டும் போதாது; பகவானுடைய அனுக்ரஹமும் வேண்டும். முயற்சி என்பது ரூமிலிருக்கும் லைட் ஸ்விட்ச்சைப் போல. இரண்டு ஸ்விட்சுகளும் 'ஆன்' ஆக இருந்தால்தான் லைட் எரியும்.

எனவே, பகவானைச் சரணடைந்து இயன்ற அளவிற்கு முயற்சி செய்து கொண்டே இருந்தால் அமைதி நிச்சயம் உண்டாகும். ஆனால் பகவானிடத்தில் சரணாகதி செய்வது என்றால் அவருடைய விக்ரஹம் அல்லது படத்திற்கு முன் சாஷ்டாங்க அல்லது அஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்வது, கன்னத்தில் லேசாகத் தட்டிக் கொள்வது மட்டும் அல்ல! அவருடைய போதனைகளின்படி நடக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

பகவத்கீதையில் பன்னிரண்டாம் அத்தியாயத்தில் கடைசி எட்டு ஸ்லோகங்களில் அவருக்குப் பிரியமானது என்ன என்று விவரித்திருக்கிறார். அவற்றில் சிலவற்றின்படியாவது நாம் நடந்து கொண்டால்தான் நிஜமான சரணாகதி செய்தவர்களாவோம்!

இதையெல்லாம் செய்யாமல் உணவு முறைகளை மாற்றுதல், உடற்பயிற்சி செய்தல், தியானம் பயிலுதல், போன்ற பல்வேறு வழிமுறைகளை மட்டும் பின்பற்றினால் நமக்குக் கிடைக்கும் மன அமைதி - தற்காலிகமாக!

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : ஈஸி வடாம் கடைசி தேதி : 15.3.2004

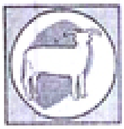
என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

இந்த மாதம் எப்படி?

மார்ச் 2004

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

இம் மாதத் தொடக்கத்தில் செவ்வாய், சுக்கிரன், இராகு மூவரும் ஜென்ம ராசியிலும், லாபஸ்தானமாகிய பதினொன்றில் சூரியன், புதன் இருப்பதாலும் பெரும்பாலும் நற்பலன்களே நடைபெற்று வரும். உத்தியோகஸ்தர்கள் எல்லா வகையிலும் உற்சாகமாய் இருந்து வருவீர்கள். கலைஞர்கள் பிரகாசமான வாய்ப்புகளைப் பெறுவீர்கள். குறிப்பாக நடனம், இசை போன்ற துறையினர் கூடுதல் முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள்.

குடும்பத்தில் குதூகலத்திற்குக் குறைவிராது. விலகிச் சென்ற உறவினர்கள் திரும்பி வருவார்கள். பெண்கள் கூடுதல் மகிழ்ச்சியைப் பெற்று மகிழும் நிலை உண்டு. பொன், பொருள் சேர்க்கை உண்டு. தாய்வழி உறவினர் மூலம் செலவுகள் ஏற்படலாம். குறிப்பாக முதிய வயதினருக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரலாம். வங்கிகளிலிருந்து எதிர்பார்த்த அனுகூலங்கள் கிடைத்து மகிழ்வூட்டும்.

நீங்கள் தினமும் துக்க நிவாரண அஷ்டகம் படித்து வருவதும், துர்கையை வழிபட்டு வருவதும் உங்களுக்கு மேன்மேலும் நன்மைகளை உண்டாக்கும்.

	சுக்கிரன் ராகு செவ்வாய்		சனி
புதன் சூரியன்	4.3.2004 - மீன - புதன் 9.3..2004 - ரிஷப - செவ்வாய் 14.3.2004 - மீன - சூரியன் 16.3.2004 - ரிஷப - சுக்கிரன்		
			குரு
		கேது	



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருக சீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் விரயஸ்தானத்தில் செவ்வாய், இராகுவுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக சுமாரான பலன்களையே எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்களின் பணிகளில் பெரும் மாற்றம் எதுவும் இராது. அதே நேரத்தில் சிரமங்கள் எதுவும் உண்டாகவும் வாய்ப்பில்லை. தொழிற்பிரிவினருக்கு முன்னேற்றம் தென்படும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதில் சிரமங்களைச் சந்திக்க நேரும்.

குடும்பத்தில் இனிமையான சூழ்நிலை நிலவி வரும். தேவையானவற்றை வாங்கிக் கொடுத்து குடும்பத்தினரை மகிழ்விப்பீர்கள். தம்பதியிடையே சிறு சச்சரவு தோன்றி மறைய இடமுண்டு. எனினும் அந்நிய மனிதரின் தலையீட்டை அனுமதிக்காதிருப்பது நல்லது. மகள் பற்றிய விஷயங்களில் அதிக கவனம் செலுத்த நேரும். நண்பர்கள் உதவிக் கரம் நீட்டுவார்கள். ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை உண்டு. யாரையும்

எளிதில் நம்பி விடாமலிருப்பது நல்லது.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணா மூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்களுக்குச் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



மிதுன ராசி :

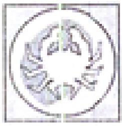
மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதனும் அவருடன் சூரியனும் சேர்ந்து பாக்யஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது ஓரளவே அனுகூலமான அமைப்பாகும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு இருந்து வருமாயினும் உங்கள் பணிகளில் ஏற்படும் தவறுகளால் சிக்கல் உண்டாகலாம். தொழிற்பிரிவினர் பாதிப்புகளிலிருந்து படிப்படியாக மீண்டு வருவீர்கள். கலைஞர்களுக்கு சக கலைஞர்களின் போட்டிகளால் நெருக்கடி ஏற்படலாம். கடுமையாக முயன்றால் மட்டுமே புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவது சாத்தியமாகும்.

குடும்பத்தில் சுமுகமான நிலை தென்படும். உறவினர் மூலம் நல்ல தகவல் கிடைக்கும். எதிலும் மிகுந்த கவனம் தேவை. உங்களைப் பலரும் அலட்சியம் செய்யும் நிலை உண்டு. சிறு குழப்பம் ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும். செலவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியம். பெண்கள் மூலம் சில நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம்.

நீங்கள் தினமும் அதிகாலையில் சூரிய பகவானை வழிபட்டு வருவதும், ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வருவதும் உங்கள் சிரமங்களைக் குறைத்து சுபிட்சத்தை ஏற்படுத்தும்.

கடகராசி :



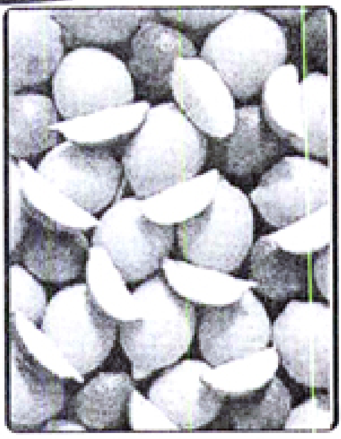
புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

ஜீவனஸ்தானத்தில் செவ்வாய், சுக்கிரனுடன் இராகுவும் கூடியிருப்பதால், நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்கள் நடைபெற்று வரக்கூடும். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவின் காரணமாக உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு வருமானங்கள் பெருக இடமுண்டு. என்றாலும் அறிமுகமில்லாதவர்களிடம் எச்சரிக்கை தேவை. தொழிற்பிரிவினர் மந்த நிலை இல்லாமல் நல்ல முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். வருமானமும் திருப்தி தரும். வியாபாரிகளுக்கு வேலையாட்களின் ஒத்துழைப்பு நல்ல முறையில் இருந்து வரும்.

குடும்பத்தில் சில பிரச்னைகள் தோன்ற இடமுண்டாயினும் உடன் நிவர்த்தியாகி விடும். சிலர் புது வீடு மாறும் வாய்ப்பு உண்டு. குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடைபெற இடமுண்டு. தெய்வீக எண்ணங்கள் மேலோங்கும். அடிக்கடி பயணங்கள் உண்டாவதால் உடலில் சோர்வு தென்படக் கூடும். அரசு வழியில் எதிர்பார்த்த நன்மைகள் கிடைக்கும். ஆனால் கடுமையான முயற்சிகள் தேவை. சிலர் மகப்பேறு

கடையிலிருந்து வாங்கி வந்த ஆரஞ்சுப் பழத்தை உரித்துச் சாப்பிட்டால் வாயில் வைக்க முடியாமல் ஒரே புளிப்பு. அதைத் தூர எறிய மனமில்லாமல் ஜூஸ் பிழிந்து உதிரியாக்கிய சாதத்தில் தேவையான உப்புடன் கலந்தேன். கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, க. பருப்பு, கறிவேப்பிலை, மிளகாய் வற்றல், நான்கைந்து உடைத்த முந்திரி பருப்பு, சிறிது கேசரி கலர் (ஆரஞ்சு), போட்டு சாதத்தில் போட்டுக் கிளற நல்ல ஆரஞ்சு நிறத்தில் பார்க்கவும் அழகாக இருந்ததோடு, லைம் ரைசை விட ருசியும் பிரமாதமாக இருந்தது.

- வி. விஜயராணி.



பாக்கியத்தைப் பெற்று மகிழக்கூடிய நிலை உண்டு. பூர்வீகச் சொத்து பாகப் பிரிவினை மூலம் சிலர் எதிர்பாராத தனவரவைப் பெறக்கூடும்.

நீங்கள் தினமும் காக்கைக்கு எள்ளன்னம் வைத்து வருவதும், விநாயகர் அகவலைப் படித்து வருவதும் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளையும் ஏற்படுத்தும்.



சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் சூரியன் சப்தம ஸ்தானத்தில் புதனுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பது ஓரிரு சங்கடங்களுடன் கூடிய நற்பலன்களை உண்டாக்கும். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் திருப்திகரமான போக்கைக் காணலாம். தொழிற்பிரிவினர் திட்டமிட்டுச் செயல்பட்டு முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடும். வியாபாரம் சுமாராக நடைபெற்று வருமாயினும் பொருள்களைக் கொள்முதல் செய்வதில் கவனம் தேவை. வாடிக்கையாளர்களுக்குக் கடன் கொடுப்பதில் கட்டுப்பாடு இருப்பது அவசியம். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்.

குடும்பத்தில் தம்பதியிடையே கலகலப்பான போக்கே நிலவி வரும். பிரபலமானவர்களின் அறிமுகமும் ஆதரவும் கிட்டும். நண்பர்கள், உறவினர்கள் உதவிக்கரம் நீட்டுவார்கள். கை, கால், பாதம் முதலிய உறுப்புகளில் புண்ணோ, காயமோ ஏற்பட்டுக் குணமாகும். திட்டமிட்ட பயணங்கள் நிறைவேறாமல் தடைப்பட நேரலாம். ஆலய தரிசனம் கண்டு வர ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வீர்கள்.

நீங்கள் தினமும் குரு காயத்ரியை 11 முறை சொல்லி வருவதும் நவக்கிரக சந்நிதியில் குருபகவானை வணங்கி வருவதும் உங்களுக்குப் பெரும் முன்னேற்றங்களை ஏற்படுத்தும்.



கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

அஷ்டம ஸ்தானத்தில் சுக்கிரனுடன், செவ்வாய், ராகு ஆகியோர் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக சற்றுக் கவனத்துடன் செயல்படுவதன் மூலம் சங்கடங்களைத் தவிர்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் பணிகளில் சுணக்கமின்றி விரைவாகவும் சரியாகவும் செயல்பட்டு வருதல் அவசியம். தொழிற்பிரிவினருக்கு கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பு நல்ல முறையில் இருந்து வருவதால் ஓரளவு முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு. வியாபாரிகளுக்கு சரளமான பணப்புழக்கம் இருக்கும் வகையில் வியாபாரம் லாபகரமாகவே நடைபெற்று வரும்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சிகரமான போக்கு இருந்து வரும். தம்பதியிடையே ஏற்படும் சிறு சச்சரவுகளில் மூன்றாவது நபரை அனுமதிக்காமல் நீங்களே தீர்த்துக் கொள்வது நல்லது. முகத்தில் காது, பல், தொண்டை போன்ற உறுப்புகளில் உபாதை ஏற்பட்டுக் குணமாகும். வாகனப் பழுது பார்ப்புச் செலவு இருக்கும். திட்டமிட்ட பயணங்களைத் தள்ளிப் போட நேரலாம்.

நீங்கள் தினமும் நவக்கிரக சந்நிதிகளை வலம் வந்து வணங்குவது நலம். குறிப்பாக இராகு பகவானை வழிபட்டு வருவதன் மூலம் சிக்கல்கள் மறையும். செழிப்பு உண்டாகும்.



பஞ்சாமிர்தத்துடன் அரை கப் பால், ஒரு மூடி தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி, தட்டில் கொட்டித் துண்டுகளாக நறுக்க, அருமையான பஞ்சாமிர்த பர்பி!

- சாந்தி சங்கர்.

துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் ஏழாமிடத்தில் இருப்பதாலும், அவருடன் செவ்வாயும், ராகுவும் சஞ்சரிப்பதாலும் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் வழக்கமான பணிகளில் ஈடுபாட்டுடன் செயல்பட்டு, உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறுவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் திருப்திகரமான வருமானத்தை அடையும் வகையில் தொழில் வளர்ச்சி நிலையடையும். வியாபாரத்தில் லாபம் நல்ல முறையில் கிடைத்து வருமாயினும் உங்கள் நேரடிக் கண்காணிப்பு இருந்து வருவது அவசியம். கலைஞர்கள் சக கலைஞர்களுடன் சுமுகமாகப் பழகி வரும் அளவுக்கு புதிய வாய்ப்புகள் அமையக்கூடும். எதிர்பாலினரிடம் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகுவது அவசியம்.

குடும்ப நிலையில் சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்படலாம். திட்டமிட்டபடி பயணத்தை மேற்கொள்வதில் தடங்கல் ஏற்படக்கூடும். குடும்பச் செலவுகள் அதிகமாகும் நிலை உள்ளதால் பொருளாதார நிலையில் சிறு நெருக்கடி நேரக்கூடுமாயினும் எப்படியேனும் சமாளித்துக் கொள்வீர்

பொன் மொழி

நீ இறந்த பிறகு உன் அவசியத்தை மற்றவர்கள் புரிந்து கொள்வதை விட, நீ இருக்கும்போதே அதைப் பிறர் உணர்வதுதான் சிறப்பு.

- யாரோ; தகவல் : ஆர். பிரகாசம்

கள்.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்குத் தேவையான அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து தரிசனம் செய்து வருவதன் மூலம் கவலைகள் நீங்கும் களிப்பு பொங்கும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

ஆறாம் இடத்தில் உள்ள கிரகங்களின் அமைப்பு பலமானதாக இருப்பதாலும் மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சார அமைப்பு அனுகூலமற்றதாகவே காணப்படுவதாலும் நற்பலன்களைப் பெருமளவில் எதிர்பார்க்க இயலாது. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளால் தொல்லை உண்டாக இடமுண்டு. அன்றாடப் பணிகளிலும் அதிருப்தி நிலை தென்படக்கூடும். தொழிற்பிரிவினருக்கு அரசு வழியில் சில நெருக்கடிகள் நேருமாயினும் சமாதானமாகச் சமாளிப்பது நல்லது. வியாபாரத்தில் குறைந்தபட்ச லாபம் கிடைப்பதில் தடையேதும் இருக்காதென்றாலும் வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து பாக்கிகள் வசூலாவதில் சிரமம் உண்டாகக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் சந்தோஷ சூழ்நிலைக் கிடையே அவ்வப்போது சிறு சங்கடங்களும் ஏற்பட்டு நீங்கும். பூர்வீகச் சொத்துகள் பிரிவினை மூலம் தனவரவு சிலருக்கு உண்டு. நண்பர்கள் உதவ முன்வருவார்கள். சகோதர வழியில் திருப்திகரமான போக்கு நிலவி வரும். சளி, இருமல் போன்ற சிறு தொல்லைகள் ஏற்பட்டு நீங்கும். வழக்குகளில் சாதகமான தீர்ப்பு கிடைக்கப் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் தினமும் விநாயகருக்கு அருகம் புல் சாத்தி வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்களுக்குச் சுபிட்சமான நிலை ஏற்படும்.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

சூரியன், குரு ஆகிய கிரகங்களின் சஞ்சாரம் அனுகூலமான போக்கில் அமைந்திருப்பதால் பெரும்பாலும் எல்லாவற்றிலும் நற்பலன்களையே எதிர்பார்க்க

புளி சாதம், தேங்காய்ச் சாதம், எலுமிச்சம் சாதங்கள் செய்யும் போது சில சமயம் சாதக் கட்டிகள் அங்கங்கே தங்கி விடும்! ஒரு கரண்டி வெண்ணெயைச் சேர்த்துக் கலந்து கொண்டால் சாதத்தில் கட்டிகள் இல்லாமலும், சுவை கூடுதலாகவும் இருக்கும்.

- சுசீலா பொன்னுசாமி.



லாம். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவான போக்கால் உத்தியோகஸ்தர்கள் நிலை உயரப் பெறுவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் சிறப்பான வளர்ச்சி நிலையை எட்டுவீர்கள். அரசு உதவி பெற்றுச் சிலர் கிளைகளைத் தொடங்கவும் முயல்வீர்கள். கலைஞர்களின் பெயரும், புகழும் பரவும் வகையில் சிறப்பான வாய்ப்புகள் அமையும் நிலை உண்டு.

குடும்பத்தில் கணவன் - மனைவியிடையே சிறு சிறு சச்சரவுகள் நடைபெற்றாலும் பொதுவாக மகிழ்ச்சி நிரம்பியதாகவே இருந்து வரும். நீண்ட பயணம் சிலருக்கு ஏற்படக்கூடும். செல்வர்களின் தொடர்பு கிட்டுமாயினும் அதனால் பயன் எதுவும் இராது. சிலருக்கு திடீர் திருமண வாய்ப்பு அமையும். புத்திரவழியில் தகுந்த கண்காணிப்புத் தேவை.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் துர்க்கைக்குத் தீபமேற்றி வணங்கி வருவதும், தினமும் அபிராமி அந்தாதியில் சில பாடல்களைப் படித்து வருவதும் உங்களுக்கு நற்பலன்களைக் கூடுதலாக்கும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

அஷ்டமாதிபதி சூரியன் இரண்டாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதும், சுக்கிரன், செவ்வாய், ராகு ஆகிய கிரகங்களின் சஞ்சாரமும் பெரும் நன்மைகளைத் தருவதற்கில்லை என்பதால் எதிலும் நிதானமான நிலையே இருந்து வரும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு வழக்கமான பணிகளைத் தவிர மாற்றம் எதுவும் இருக்காது. அன்றாடப் பணிகளில் மிகுந்த கவனம் தேவை. தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வியாபாரத்தில் நஷ்டமில்லை என்னும் அளவுக்கு வியாபாரம் ஓரளவு நடைபெற்று வரும்.

குடும்பத்தில் குதூகலம் நிரம்பியிருக்கும். உறவினர் வருகையால் உற்சாகமடைவீர்கள். தேவையற்றதாயினும் பயணங்கள் அடிக்கடி ஏற்படக்கூடும். சிலருக்கு எதிர்பாராத தனவரவு உண்டு. பிறமொழி பேசுவோரின் மூலம் சில அனுகூலங்கள் உண்டாகக்கூடும். நண்பர்களின் உதவிகளையும் எதிர்பார்க்கலாம். தள்ளிப் போய் வந்த திருமண வாய்ப்புகள் இப்போது திடீரென உருவாகும் சந்தர்ப்பம் உண்டு.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராம ஜெயம் எழுதி வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன், செவ்வாய், ராகு ஆகிய கிரகங்களின் சஞ்சாரம் மத்திம பலன் தரக்கூடிய தாயினும் ஏழாமிட குருவால் நன்மைகளை அடைய வாய்ப்புண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் திருப்திகரமான போக்கைக் காணலாம். மறைமுக வருமானங்களும் மகிழ்ச்சி தரும். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றம் காணவும், புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபடவும்

வாய்ப்பு உண்டாகும். வியாபாரம் மிகவும் திருப்திகரமான நிலையில் இருந்து வரும். என்றாலும் பணம் புழங்கும் இடத்தில் நம்பிக்கைக்குரிய நபரையே அமர்த்துவது மிக நல்லது. கலைஞர்களுக்கு உங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்தக்கூடிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்.

குடும்பத்தில் கலகலப்பான போக்கே காணப்படுமாயினும் ஓரிரு சிறு சச்சரவுகளும் ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும். பதற்றமான சூழ்நிலையிலிருந்து விலகி செயல்வேகம் பெறுவீர்கள். வரவேண்டிய தொகைகள் வந்து சேர்வதன் மூலம் பணப்புழக்கம் திருப்திகரமாகவே இருந்து வரும். என்றாலும் ஜாமீன் கையெழுத்துப் போட்டு கடன் வாங்கித் தரவோ, யாருக்கும் எவ்விதமான வாக்குறுதி தரவோ வேண்டாம்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேய ஸ்வாமிக்கு துளசி அல்லது வெற்றிலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்களுக்குச் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

விரயஸ்தானத்தில் சூரியன், புதன் சஞ்சாரமும், தன ஸ்தானத்தில் சுக்கிரன், செவ்வாய், ராகு சஞ்சாரமும் நன்மை, தீமை கலந்த பலன்களையே தரக்கூடிய அமைப்பாகும். உத்தியோகஸ்தர்களின் எதிர்பார்ப்புகளில் சில நிறைவேறும். உங்கள் பணிகளில் மிகுந்த கவனமும், அக்கறையும் தேவை. தொழிற்பிரிவினர் கூட்டணிகளுடன் சுமுகமான உறவு நிலையைக் கொண்டிருப்பதன் மூலம் வளர்ச்சி நிலையை எட்டுவீர்கள். வியாபாரத்தில் ஏற்ற இறக்கமான நிலை காணப்படுமாயினும் நஷ்டம் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. கலைஞர்கள் சக கலைஞர்களுடன் சுமுகமாகப் பழகி வருவதன் மூலம் உங்கள் வாய்ப்புகளில் பாதிப்பு நேராமல் பார்த்துக் கொள்வது சாத்தியமாகும்.

குடும்பத்தில் பரபரப்பான சூழ்நிலை தென்படும். தம்பதியிடையே மனத்தாங்கல்கள் ஏற்பட இடமுண்டு என்றாலும் சமாதானமாகப் போவதே உத்தமம். பெண்கள் பொறுமையாய் இருப்பது அவசியம். திட்டமிட்டப் பயணம் ஒன்று தடைபடக்கூடும். குழந்தைகளின் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்த நேரும். கைவிட்டுப் போன பொருள் ஒன்று கிடைக்கப் பெற்று உற்சாகம் கொள்வீர்கள். சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து மகிழும் வாய்ப்பு உண்டு.

நீங்கள் தினமும் விநாயகர் வழிபாடு செய்து வருவதும் செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளில் துர்கைக்குத் தீபமேற்றி வணங்கி வருவதும் உங்களுக்குச் சகல சௌபாக்யங்களையும் ஏற்படுத்தும்.

கோவைக்காயை மெல்லிய வில்லைகளாக வெட்டி உப்பு, காரம், கடலை மாவு, அரிசி மாவு சேர்த்துப் பிசிறி எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்க அருமையான கோவைக்காய் பக்கோடா தயார்.





பைனாப்பிள் ரசத்தில் பைனாப்பிள் துண்டுகளைச் சேர்க்குமுன் அவற்றை நெய்யில் வதக்கிச் சேர்த்தால் ருசியும் மணமும் தூக்கும்.

- ஜெயலட்சுமி.

ஆஸ்துமா ஈஸ்னோபீலியா, அலர்ஜி, சைனஸ், டான்சில், தும்மல், காசநோய்களுக்கு







தெய்வீக மூலிகைகளும் & இயற்கை சிகிச்சை முறைகள்

ஆஸ்த்துமா என்றாலே நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். நம் உடலின் மார்பறையில் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக இரண்டு நுரையீரல்கள் உள்ளன. நமது மூச்சு மண்டலம் மூக்கு, மூச்சுக்குழல், மூச்சுக் கிளைக்குழல், நுரையீரல், மூச்சு நுண் குழல்கள் மற்றும் காற்று நுண்ணறை போன்ற பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது. இதில் முக்கியமாக பிராங்கஸ் எனப்படும் மூச்சுகிளைக் குழல்கள் பாதிக்கப்படும் போதுதான் ஆஸ்த்துமா ஆரம்பமாகிறது.

ஆஸ்த்துமாவில் மூன்று வகைகள் உள்ளன.

1. மூச்சுக் கிளைக் குழல்கள் (Bronchial Asthma) பாதிக்கப்படும் போது ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா.
2. இதயம் பாதிக்கப்படும்போது (Cardiac Asthma) ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா.
3. சிறுநீரக கோளாறால் ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா (Renal Asthma)

மூச்சுக்கிளைக் குழல்கள் (Bronchial Asthma) பாதிக்கப்படும்போது ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா : நமது மூச்சு மண்டலம் மென்மையான சவ்வுகளால் ஆனவை. அந்தப் பாதையில் காற்றைத் தவிர வேறு எந்த மிக நுண்ணிய பொருட்கள் அந்தப் பாதையை தொட்டாலும், மென்மையான சவ்வுகள் சுருங்கிவிடும். மூச்சு கிளைக் குழல்கள் சுருங்கும்போது நுரையீரலுக்கு சென்றுக் கொண்டு இருக்கும் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைகிறது. இதனால் மூச்சு இரைப்பு ஏற்படுகிறது. இளம் வயதில் ஏற்படும் ஆஸ்த்துமாவுக்கு பிரைமரி காம்ப்ளக்ஸ் என்று கூறுவார்கள். நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து, நோய்க்கிருமிகள் அதிகமாகி இரத்தத்தில் ஈஸ்னோபில்ஸ் என்ற அக்கள் தன் எண்ணிக்கையில் இருந்து அதிகமாகி விடும். இதைத்தான் ஈஸ்னோபீலியா என்று கூறுவார்கள். தொற்றுக் கிருமிகள் அதிகமாகும்போது டஸ்ட் அலர்ஜி, சளி, இருமல், தும்மல், மூக்கில் நீர்வடிதல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். இதனை கவனிக்காவிட்டால் சைனஸ் ஆக மாறிவிடும். சைனஸ் நமது மூக்குப் பகுதியில் உள்ளன. இது நாம் உள்ளிழுக்கும் காற்றை ஈரப்பதமாக்கி நுரையீரலுக்கு அனுப்பும் வேலையை செய்கின்றன. சைனஸ் பகுதி கிருமிகள் மூலம் பாதிக்கப்படும்போது நீர் தேக்கம் ஏற்பட்டு தலைவலி, சளி, தலைபாரம், காய்ச்சல் போன்றன ஏற்படும். இந்த சைனஸ் நோயை கவனிக்காவிட்டால் தான் இதன் அடுத்த நிலையான மூச்சுக்கிளைகள் பாதிக்கப்பட்டு ஆஸ்த்துமாவாக மாறிவிடும்.

இதய நோயால் ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா (Cardiac Asthma) : இதயம் நோயால் பாதிக்கப்படும்போது ஏற்படும் மூச்சிரைப்பு ஆகும். இதில் மூச்சுத் திணறல், வேகமான, அதிகமான நாடித்துடிப்பு, நெஞ்சுவலி, படபடப்பு, போன்றன ஏற்படும். இவர்களுக்கு பகலைவிட இரவில் தான் அதிகமான மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்.

சிறுநீரக கோளாறால் ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா : சிறு நீரகங்கள் பாதிக்கப்படும்போது ஏற்படும் மூச்சிரைப்பு ஆகும். சிறுநீரகங்கள் பழுதடையும்போது இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுப் பொருட்களும், உற்பத்தி ஆகும் சிறுநீரும், போதுமான அளவு வெளியேற்றப்பட முடியாததால் உடலில் நுரையீரல் முதல் பல உறுப்புகளில் நீர் தேக்கம் ஏற்பட்டு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்.

ஆஸ்த்துமா நோய்க்கான காரணங்கள் : புகைத்தல், பொடி போடுதல், மதுவகைகள், நிறம், மணம் போன்றவற்றிற்காக போடப்படும் இரசாயனம் கலந்த பொருட்கள், பலவித நோய்களுக்காக எடுக்கும் வீரியமிக்க இரசாயனம் கலந்த மருந்துகள், நீண்ட நாள் மலச்சிக்கல், பால், டீ, காப்பி, இனிப்பு வகைகள், குளிர்ந்த பானங்கள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு, டென்சன், கவலை, பயம், பனி, குளிர், மழைப் போன்ற சீதோஷ்ண மாறுபாடுகள், நச்சுக்காற்றுக்கள், மாசு நிறைந்த புகை போன்றவற்றால் சுவாச உறுப்புகள் பாதிப்படைந்து சுருக்கம் ஏற்பட்டு ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைந்து விடுகிறது. இதனால் மூச்சிரைப்பு தோன்றுகின்றன.

ஆஸ்த்துமா நோய்க்கான அறிகுறிகள் : சளி, இருமல், தும்மல், மூக்கில் நீர் வடிதல், மூக்கடைப்பு, மூச்சுத் திணறல், மூச்சுவிட முடியாமை, பசியின்மை, மூச்சுவிடும்போது விசில் சத்தம் வருதல், மலச்சிக்கல், கோழை, கபம் போன்றன இருக்கும்.

ஆஸ்த்துமா நோய்க்கான தெய்வீக மூலிகைகள் : வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, தும்பை, கீழாநெல்லி, தூதுவளை, அதிமதூரம், சித்தரத்தை, நெல்லி, ஆடாதொடா, கற்பூரவல்லி, திப்பிலி, மிளகு போன்றவைகளை பொடி செய்து சம அளவில் கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் இவற்றில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை, இரவு உட்கொள்ள வேண்டும். இம்மூலிகைகளில் வைட்டமின் ஏ, சி உள்ளது. ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் என்ற நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும், தொற்று நோய் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தியும் (Anti-virus) உள்ளது. இதனால் மூச்சுக் குழல்கள் பாதிக்கப்படாமல் இயல்பாக செயல்படமுடிகிறது.

ஆஸ்த்துமாவுக்கான இயற்கை சிகிச்சை முறைகள் : அனல் சிகிச்சை, மூச்சுப் பயிற்சி, ஜலநேத்தி, உபவாசம், யோகாசனம், ஆவிபிடித்தல், சக்தி நிறைந்த இயற்கை உணவுகள் சாப்பிடுதல், நீர் குளியல் போன்றன செய்தால் மூச்சுக் குழல்கள் விரிவடைந்து காற்றானது எளிதாக நுரையீரலுக்கு சென்றடைகிறது. இதனால் ஆஸ்த்துமா முற்றிலும் குணமாகிறது.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

தலைமை முகவரி : அஞ்சல் பெட்டி 30, எண்.1, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்),
திருப்பத்தூர் (வ.ஆ.மா.) - 635 601 ✆ : 04179-220469, 222769 Cell : 9443438670

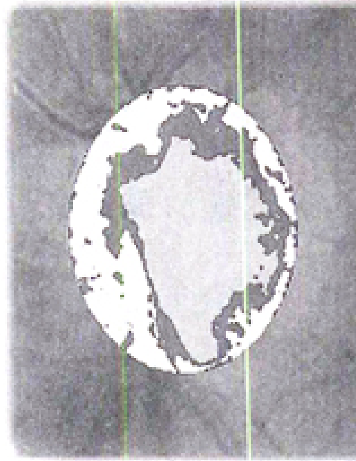
சென்னை முகவரி : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்)
கெல்லீஸ், சென்னை - 10. ✆ : 044-26424285, 26427638 Cell : 9444161670

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7

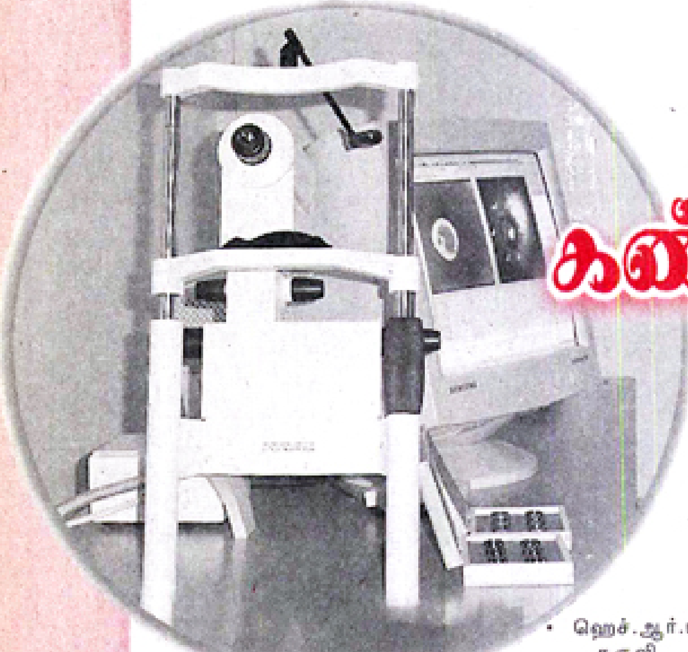
7 & 8ந் தேதி - மும்பை :	9ந் தேதி - பெங்களூர் :	20 & 21ந் தேதி - புதுடெல்லி :
காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை	காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை	காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை
The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), ✆ : 24011589, 24033879	ஹோட்டல் பிளாட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) செம்பேகவுடா ரோடு. ✆ : 080-2266374, 2873013	South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 25717126, 25723651

கண்களைத் திருடும்

நன்றாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த கண்களில் திடீரென்று ஒருநாள் பார்வை போய் விடுகிறது! என்ன காரணம் தெரியவில்லையே? கண்களில் எதுவும் அடிபட்டு விட்டதா? இல்லையே! ஜுரமா, இல்லையே? வேறு எந்த வியாதியும் இல்லையே? அப்புறம் ஏன் ஏன் கண் தெரிய மாட்டேன்கிறது? டாக்டரிடம் சென்றால் பரிசோதனைக்குப் பின் அவர் கையை விரித்துச் சொல்வது, "என்னால் எதுவும் செய்ய முடியாது. உங்கள் பார்வை போனது போனதுதான்!'' ஆ! ஆம்! இதுதான் 'க்ளாக்கோமா'. இது எப்ப வரும்? எப்படி வந்தது? எதுவுமே தெரியாது. ஆனால் திடீரென்று ஒருநாள்.... மேலே சொன்னவை நடக்கிறது.



• சாதாரண கண்

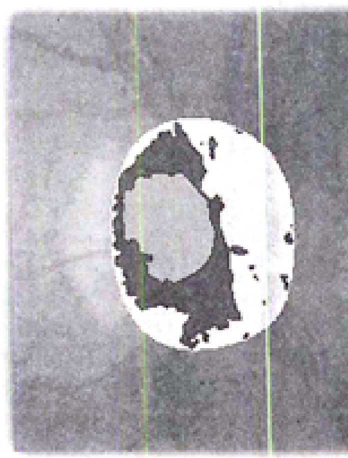


• ஹெச்.ஆர்.டி. கருவி

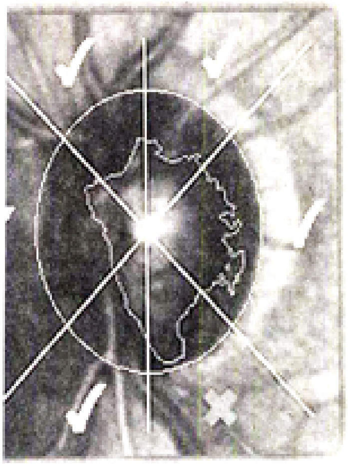
இன்றைக்கு காட்ராக்ட்டுக்கு அடுத்தபடியாக கண்களைப் பாதிக்கும் மிகக் கொடிய நோயாக இது கருதப்படுகிறது. இந்தியாவில் இந்த நோய் தற்போது அதிகரித்துக் கொண்டிருப்பதாக 'நேஷனல் ப்ரோக்ராம் ஆன் கண்ட்ரோல் ஆஃப் ப்ளைண்ட்னஸ் ஸர்வே' பகீர் ரிப்போர்ட் ஒன்றைத் தருகிறது. அதுவும் இதைப் பற்றி எந்த விழிப்புணர்வும் இல்லாமல் இந்நோய்க்கு பலியானவர்கள்தான் அதிகம் என்றும் கூறுகிறது.

"காட்ராக்டுக்கு கொடுக்கப்படும் முக்கியத்துவமும், விழிப்புணர்வு செயல் திட்டங்களும் இந்தப் பார்வை தின்னும் நோயான க்ளாக்கோமாவிற்குக் கொடுக்கப்படவில்லை என்பதுதான் மிகவும் வருந்தத்தக்க விஷயம்'' என்கிறார் டாக்டர் ஸ்ரீதர் ராவ்.

கண் மருத்துவரும்; க்ளாக்கோமா நிபுணருமான இவர், இந்நோயைப் பற்றி மக்களிடம் விழிப்



• க்ளாக்கோமா தாக்கப்பட்டிருக்கும் 'கண்'



க்ளாக்கோமா!

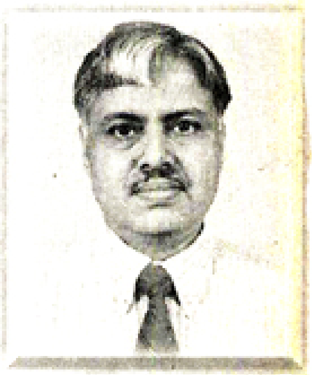
புணர்வு உண்டாக்குவதைத் தனது முதல் கடமையாகச் செய்து வருகிறார். மேலும் இந் நோயைக் கண்டறியச் செய்யும் புதிய தொழில்நுட்பத்துடன் தயாரிக்கப்பட்ட HRT (ஹெடில்பர்க் ரெடினால் டோமோக்ராஃப்) கருவியை முதன் முறையாக இங்கு வரவழைத்துப் பயன்படுத்தி வருகிறார்.

"க்ளாக்கோமா என்பது நம்மையறியாமலேயே நம் பார்வையைப் பறித்துச் சென்று விடும். இதில் இழந்த பார்வையை மீண்டும் பெற முடியாது. ஆகையால் இதை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்" என்கிறார் டாக்டர் ஸ்ரீதர்.

"க்ளாக்கோமா யாருக்கு வரும்? என்பதைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியாது. யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரும். பொதுவாக கிட்டப் பார்வையுள்ளவர்களுக்கும், நாற்பது வயது மேற்பட்டவர்களுக்கும், இந் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சந்ததியினர்க்கும் க்ளாக்கோமா வர அதிக வாய்ப்புள்ளது.

மேலும் கண்களில் ஏற்படும் எரிச்சல், அரிப்பு இப்படிச் சிறு சிறு தொந்தரவுகளுக்கும் மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் கண்களில் சொட்டு மருந்து விட்டுக் கொள்வதாலும் இந்நோய் ஏற்படும்!

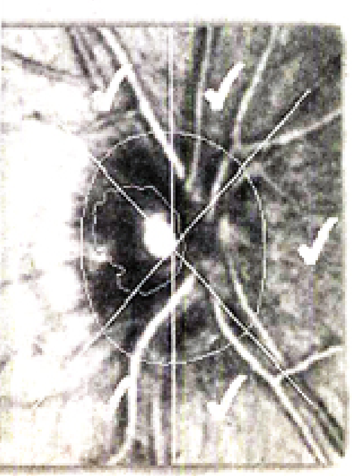
பொதுவாக ஓபன்-ஙிளான்ட் க்ளாக்கோமாதான் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. இந் நோய் வயதானவர்களை அதிகம் தாக்கும். முதலில் எந்தவித அறிகுறிகளும் தென்படாது. வலி எதையும் ஏற்படுத்தாது. பார்வை சாதாரணமாக இருக்கும். இதன் கடைசி கட்டத்தில்தான் பக்க வாட்டுப் பார்வை மறைந்து போய் ஏதோ குகைக்குள்ளிருந்து பார்ப்பது போல் 'டனல் பார்வை' வந்து விடும்.



• டாக்டர் ஸ்ரீதர்

மிக அரிதாக தோன்றும் இன்னொரு வகை ஆக்யூட் க்ளோஸ்ட் ஆங்கிள் க்ளாக்கோமா. இது தோன்றும் போது கண்களில் அதிக வலி ஏற்படும். தலைவலி, வாந்தி கூட சில நேரங்களில் வரும். கண்களின் விளிம்பில் கருமை மற்றும் பார்வை ஒளியில் வட்டமும் முதலில் தென்படும் அறிகுறிகளாகும்.

க்ளாக்கோமா என்பது கண்களில் 'கண் அழுத்தம்' அதிகமாவதால் ஏற்படும் ஒரு நோய். 'கண் அழுத்தம்' என்பது 'ப்ளட் பிரஷரை'ப் போன்றது. இது அவரவர் உடல் வாகுவிற்குத் தகுந்து மாறுபடும். ஒருவருக்கு நார்மலாக இருக்கும் கண் அழுத்தம் இன்னொருவருக்கு ஆபத்தாக இருக்கும்.



அதிகம் படிப்பதற்கும், கம்ப்யூட்டரைப் பார்ப்பதற்கும் கண் அழுத்தத்திற்கும் சம்பந்தமில்லை. நம் கண்களினுள் கருவிழிப்படலம், வெண்விழிப்படலம் மற்றும் திசுக்களுக்கு ஊட்டம் அளிப்பதற்காக ஒருவித திரவம் சுரக்கிறது. இத்

திரவம் வெளியேறும் பாதையில் சிராக வெளியேறிக் கொண்டிருந்தால் எந்தவிதப் பிரச்னையும் ஏற்படாது. ஆனால் இத் திரவம் சரியாக வெளியேறாமல் கண்களுக் குள்ளேயே கசிய ஆரம்பித்தால் கண்களுக் குள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேர்ந்து கண் களின் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

இந்த அழுத்தமானது மூளையையும் கண்களின் ரெடீனாவையும் இணைக்கும் பாலமாகச் செயல்பட்டு வரும் பார்வை நரம்புகளுக்கு (Optic Nerve) இரத்தம் எடுத்து வரும் இரத்தக் குழாய்களையும் அழுத்தும். இந்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் கொண்டு வரா விட்டால் அது பார்வை நரம்புகளைத் தாக்கி பார்வையையே பறித்து விடும். இதைத்தான் க்ளாக்கோமா என்கிறோம். இது இரண்டு கண்களையும் ஒரே நேரத்தில் தாக்கக்கூடிய நோயாகும்.

பொதுவாகச் சிறுவர்களுக்கு வரும் க்ளாக்கோமாவை ஆபரேஷன் மூலம் சரி செய்து விடலாம். பெரியவர்களைத் தாக்கும் க்ளாக்கோமாவை ஆரம்பக் கட்டத்திலே கண்டறிந்து விட்டால் மாத்திரை, மருந்து கள் மூலம் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும் கடைசி வரை.

ஆனால் இன்றைக்கு கண்ணாடி கடை களிலே சாதாரண கண் பரிசோதனை எடுத்து கண்ணாடி அணிந்து கொள்ளும் பழக்கம் அதிகரித்து வருகிறது. இந்தப் பரி சோதனைகளில் கண் அழுத்தத்தைப் பற்றி எதுவும் தெரிந்து கொள்ள முடியாது. மேலும் கண் பார்வை குறைந்து விட்டால் கண்ணாடி அணிய வேண்டும் என்று நாமா கவே முடிவு செய்து கொண்டு விடுகிறோம்!

நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட அனை வரும் வருடம் ஒருமுறை கண் பரிசோத னைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். குறிப் பாக க்ளாக்கோமா பெற்ற சந்ததிகள் முப் பத்தைந்திற்கு மேல் கட்டாய கண் பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் தங்களது கண் அழுத்தத் தைப் பற்றியும் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

வழக்கமான பரிசோதனைகளில் கண் களுக்குள் இருக்கும் அழுத்தத்தைப் பற்றி யும், பார்வையின் முழுமை பற்றியும் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

புதிய தொழில்நுட்பத்துடன் தயாரிக்கப் பட்டிருக்கும் ஹெச்ஆர்டி கருவி கண்களை ஸ்கேன் செய்து கண்களினுள் உள்ள பார்வை நரம்புகளைப் பற்றியும், இரத்த நாளங்களைப் பற்றிய அனைத்து விவரங் களையும் படம்பிடித்து இதனது இணைப் புக் கருவியான கணினி மூலம் பத்தே நிமிடத்தில் படமாகவும், அறிக்கையாகவும் தந்து விடுகிறது.

ஹை ப்ரஷர் க்ளாக்கோமா போல் லோ பிரஷர் க்ளாக்கோமா ஒன்றும் இருக்கிறது. இதற்கும் அறிகுறிகள் எதுவும் தென்படாது. ஆகவே கண் அழுத்தம் குறைந்தாலும் ஆபத்துதான்.

ஏற்கெனவே க்ளாக்கோமா கண்களில் பரவியிருந்தால் இதை மருந்து, மாத்திரைகள் மூலமோ தேவைப்பட்டால் லேசர் அல்லது அறுவை சிகிச்சை மூலமோ மேலும் பரவா மல் செய்து கண் பார்வையைக் கடைசி வரை பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். ஆனால் இதுவரை இழந்த பார்வையை மீண்டும் பெற முடியாது.

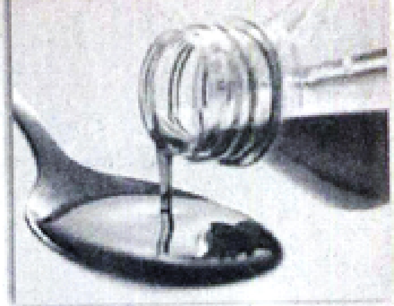
க்ளாக்கோமா அட்வான்ஸாகியிருந்தால் கண் பார்வையைப் பாதுகாப்பது கடினம். ஆகவே வருடம் தவறாமல் கண் பரிசோத னையை மேற்கொண்டு க்ளாக்கோமாவி லிருந்து கண்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்."

— சாந்தி ரங்கராஜன்

கீரையை ஆய்ந்து, அரிய நேரமில்லையா? ஒரு கட்டுக் கீரையை நன்கு அலசவும். பிறகு கட் டோடு நான்கு ஐந்தாக வெட்டவும். குக்கரில் இரண்டு விசில் வரும் வரை வேகவிடவும். பிறகு மிக்ஸியில் வெந்த கீரையை 10 நொடிகள் கடைய வும். நேரம் மிச்சம். ருசியும் சத்தும் கெடாது. வேலையும் குறைவு.

- ஜெயலட்சுமி.





மாயாவிற்கு எல்லோருக்கும் வருவது போலவே காய்ச்சல் வந்தது. அவள் மருத்துவரிடம் செல்லவில்லை. மாறாக தன் தோழி காய்ச்சல் கண்ட போது உட்கொண்ட மருந்துகளையே தானும் உட்கொண்டாள். காய்ச்சல் குறைவதற்குப் பதிலாகக் கூடிற்று.

அவள் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டாள். ஆனால் சிகிச்சை பலனளிக்காமல் விபரீதம் நேர்ந்தது.

மாயா மட்டுமல்ல. நம்மில் பலரும் இந்தத் தவறைச் செய்கிறோம். நமக்கு நாமே மருத்துவராதல் பழக்கமாகி வருகிறது. மாயாவின் மரணத்திற்குக் காரணம் சல்பா ஒவ்வாமை. இது லட்சத்தில் ஒருவருக்கென்றாலும் நாம் அதில் ஒருவர் ஆகிவிடக் கூடாதில்லையா?

"இருமலா, ஊத்து சிரப்பை!"



எந்த மருந்துகளை மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி உட்கொள்ளக் கூடாது?

பொதுவாக எவற்றையுமே நாமாக உட்கொள்ளுதல் தவறுதான். காரணம் எல்லா மருந்துகளுக்கும் எதிர் விளைவுகள் உண்டு. உதாரணத்திற்கு மாயாவிற்கு உண்டான ஒவ்வாமை. இம் மருந்தால் சிலருக்குக் காய்ச்சல், தொண்டை வலி, அரிப்பு, தடிப்பு சிலருக்கு சிவப் பணுக்கள் குறைதல் ஏன் மரணம் கூட சம்பவிக்கலாம். மருந்து எழுதும் போது மருத்துவர் இவ் விளைவுகளைப் பற்றி அறிய முடியாது. ஏதேனும் எதிர்விளைவுகளோ ஒவ்வாமைக்கான அடையாளங்களோ கண்டால் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டியது அவசியமாகும்.

இன்று ஏதோ தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு வாங்குவது போல்தான் மருந்துக் கடைகளில் மருந்து வாங்கப் போகின்றனர். எதிர்விளைவுகளைப் பற்றிக் கொஞ்சமாவது அறிந்திருத்தல் நல்லதல்லவா?

பெண்கள் மாதவிடாய்க்கு முன்பும் பின்பும் மருந்துகள் உட்கொள்ளும் போது பிரத்யேக கவனம் தேவை. காரணம் ஹார்மோன் அளவு வித்தியாசப்படுகிறது.



சாதாரணமான நோய்தானே தலைவலி? இதற்கு நாமே வைத்தியம் செய்து கொள்ளக் கூடாதா?

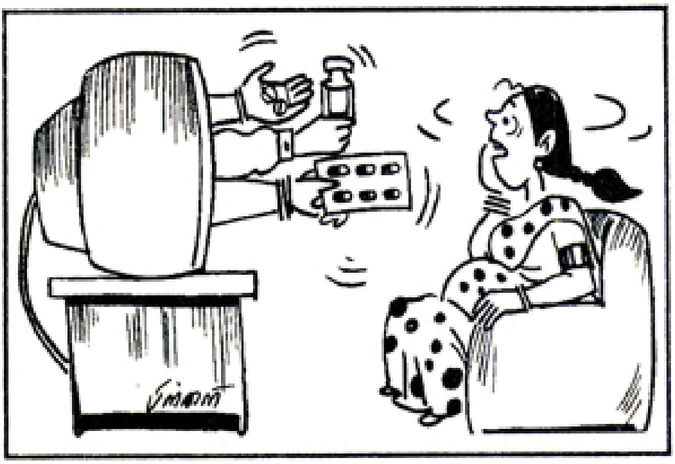
தலைவலி ஏற்பட பற்பல காரணிகள் உள்ளன. டென்ஷன் முதல் மூளையில் ஏற்படும் கட்டி வரை காரணம் நிறைய உண்டு. மூலகாரணத்தைக் கண்டறியாமல் மருந்து ...

களை உபயோகிக்கிறோம். இதனால் யதார்த்த நோய்க்கு நிவாரணம் கிடைப்பதில்லை.

பெண்களுக்கு என்று ஏதேனும் தனி விதிமுறைகள் உள்ளதா?

நிச்சயம் உண்டு. மாதவிடாய்க் காலங்களில் வலி நிவாரணிகளைக் கூட மருத்துவ ஆலோசனையின் பேரில்தான் உட்கொள்ள வேண்டும். சிலர் மாதவிடாயைத் தள்ளிப் போடக் கூடத் தயங்காமல் தாங்களே மருந்துகளை உட்கொள்கின்றனர். முன்பு கூறியபடி ஒவ்வொருவருக்கும் ஹார்மோன் அளவு வித்தியாசப்படுவதால் கவனம் தேவை.

கர்ப்பிணிகள் முதல் மூன்று மாதங்கள் மருந்துகள் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல் நலம். மருந்துகளின் விளைவுகள் குழந்தையைத்தான் கூடுதலாகப் பாதிக்கும். கர்ப்ப காலத்தில் இயன்றவரை ஆன்ட்டிபயாட்டிக் மருந்துகளை உபயோகிக்காதிருப்பது நல்லதாகும்.



குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சாதாரண ஜலதோஷம், வயிற்றுப்போக்கு இவற்றுக்குக் கூட உடனடி மருந்துகள் தேவைதானா?

பொதுவாகக் குழந்தைகளின் ஜலதோஷத்திற்கு எந்த மருந்தும் வேண்டாம். சாதாரண வயிற்றுப் போக்கும் தானே சரியாகி விடும். ஆனால் ஒரு மணி நேரத்தில் மூன்று முறைகளுக்கு மேல் வாந்தி எடுத்தால் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு இப்புரூபென், ஆஸ்பிரின் அடங்கிய மருந்துகளை நாமாகக் கொடுக்கக் கூடாது.

வயிற்றுப்போக்கைப் போலவே சொந்த வைத்திய முறை கையாளப்படுவது குழந்தைகள் இருமலால் அவதிப்படும் போதுதான். ஏறத்தாழ அனைவரது வீடுகளிலும் ஏதாவது இருமல் மருந்து தயாராக இருக்கும். குழந்தை ஒன்றிரண்டு முறை இரும வேண்டியதுதான். அதைக் கொடுத்து பிரச்னைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கவே விரும்புகிறோம். இருமல் எத்தன்மையது எனப் பல நேரங்களில் கவனிப்பதே இல்லை.

வறண்ட இருமலுக்கு அளிக்கப்படும் மருந்து கபம் கட்டினால் ஏற்படும் இருமலுக்கு அளிக்கப்படுவதில்லை. வறண்ட இருமலுக்கு தரப்படுவது அதை நிறுத்த உதவுவது. கபம், ஆஸ்துமாவிற்கு அளிக்கப்படுவதோ சளியை வெளிக்கொணரவும் மூச்சுக் குழாயை விரிவடையச் செய்யவும் உதவுவது. இதில் நம் சுயவைத்தியம் அனர்த்தத்தை அல்லவோ உண்டுபண்ணும்?

மருத்துவர் உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி, மருந்தேற்கும் திறன், இவற்றையெல்லாம் பரிசோதித்த பின்பே மருத்துவச் சிகிச்சை அளிக்கிறார்.

ஆன்ட்டிபயாட்டிக் மருந்துகள், வலி நிவாரணிகள் எவை...?

உண்மையில் இந்த ஆன்ட்டிபயாட்டிக் நம் உடலில் உள்ள ஓர் உயிரியைக் கொல்லுவதற்காகச் செலுத்தப்படும் மற்றோர் உயிரியே. நாமே இவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்து உட்கொள்வது என்பது கண்ணைத் திறந்து கொண்டே குழியில் விழுவதற்கு ஒப்பாகும். அதிக அளவு ஆன்ட்டிபயாட்டிக்குகள் குழந்தைகளுக்கு வலுவில்லாத உடலமைப்பையும், குறைந்த நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலையும், மறுமுறையும் அதே மருந்தையே உபயோகிக்கும்படியும் செய்து விடுகின்றன. மேலும் ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் சில பக்கவிளைவுகளை உண்டாக்கவல்லன.

ஆகவே மருத்துவர் குறித்துக் கொடுத்த அளவில் குறித்த நேரத்தில் உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். அதிகமானால் ஆபத்து. குறைந்தாலோ போதுமான எதிர்ப்புச் சக்தி கிடைப்பதில்லை. விட்டு விட்டு உபயோகிப்



CHAIRS
Rs.1000/- onwards
COMPUTER TABLES
Rs.1000/- onwards
ALMIRAHS
Rs.3000/- onwards
FILING CABINETS
Rs.3000/- onwards
SOFA SETS
Rs.7,500/- onwards
One Stop Shop for all your Furniture Needs
Sathya
Furniture World
Since 1968
Mylapore :
24982930 / 24982931
Padi (Anna Nagar West) :
26544929 / 26545029
Velachery :
22551129
Coimbatore :
2452929 / 2452930
One of India's Biggest Furniture Showroom
Mylapore : Sathya Corporation, Old #70, R H Road, Ch - 4.
Padi (Anna Nagar) : DABC Bldg., 6, MTH Rd, (Opp.to TVS, Padi), Ch - 50.
Velachery : Paramount Park, 358, Velachery - Tambaram Main Road,(Next to Vijayanagar Bus Terminus), Ch - 42
Coimbatore : 266, Mettupalayam Road, (Near Sai Baba Temple Bus Stop) Cbe - 43
KITCHEN CABINETS
Rs.25,000/- onwards
BEDROOM FURNITURE
Rs.15,000/- onwards
DINING SETS
Rs.2,300/- onwards
WORKSTATIONS
Rs.20,000/- onwards
CUPBOARDS
Rs.3,000/- onwards
Also Available
Institutional Furniture
Slotted Angle Racks
Hospital Furniture
Entertainment Sets
Recliner Chairs
Study Desks
Wardrobes
Diwans
OFFICE TABLES
Rs.2,000/- onwards

பதில் பலன் இல்லை.

வலி நிவாரணிகள்

எல்லாரும் அதிகம் உபயோகிப்பது இந்த வலி நிவாரணிகளைத்தான். 'இது சட்டென்று கேட்கும்' போன்ற உபதேசங்கள், டி.வி. விளம்பரங்கள் சிபாரிசு செய்பவை ஏராளம். இந்த வலி நிவாரணிகளை அதிகமாகவோ, வழக்கமாகவோ உபயோகித்தால் உங்கள் சிறுநீரகம் தன் செயல் திறனை இழந்து விடும்.

எந்த வலிக்கும் மெட்டாஸின், நொவால்ஜின் உபயோகிப்போர் உண்டு. மிகச் சிறிய அளவு கூட ஒவ்வாமையை உண்டுபண்ண வல்லது. இதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உயிர்ச் சத்தாகிய வைட்டமின்கள், தாது உப்புகளில் ஒன்றாகிய கால்ஷியம் இவற்றைத் தினமும் உட்கொள்ளலாமா?

சிலருக்கு ஒரு பழக்கம் உண்டு. அவர்களாகவே ஏதாவது வைட்டமின் மாத்திரைகளைத் தினமும் உட்கொள்ளுவார்கள். டானிக்குகளையும் அப்படித்தான். தாங்கள் மட்டுமல்ல தங்கள் குழந்தைகள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் புஷ்டியாக இருக்க வேண்டி கொடுக்கிறார்கள்.

வைட்டமின்கள் அளவிற்கு அதிகமானால் அதனாலும் கேடுகள் உண்டு. உதாரணமாக விட்டமின் ஏ. ஈ அதிகமானால் ஹைபர்விடமிநாசிஸ் எனும் குறைபாடு உண்டாகும்.

இவை மட்டுமல்ல. சில உணவுகள் மருந்து உட்கொள்ளும் போது தவிர்க்க வேண்டும். சிலவற்றை வெறும் வயிற்றிலும் சிலவற்றை உணவிற்குப் பின்னும் உட்கொள்ளுமாறு மருத்துவர் கூறுவார். அவற்றை அப்படித்தான் உட்கொள்ள வேண்டும். வலி நிவாரணிகளை வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டால் குடல் புண், வயிறெரிச்சல் போன்றவை உண்டாகும்.

- சாமளி

(தகவல்கள் தந்து உதவிக்கரம் நீட்டியவர் திருச்சி அரசு மருத்துவக் கல்லூரியின் பேராசிரியர் டாக்டர். ஏ. சேதுராமன்)



சாதாரணமாக பருப்புப் பொடிக்கு துவரம் பருப்பை வறுத்து சிரமப் படாமல் எளிதாக 'ஈஸி பருப்புப் பொடி' செய்யலாம். எங்கள் பிறந்த ஊரான காஞ்சியில் ஒரு பிரபல உணவகத்தில் இந்தப் பருப்புப் பொடி ரொம்ப பேமஸ். மிக்ஸி ஜாரில் காரத்திற்குத் தகுந்தாற்போல ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, இரண்டு ஸ்பூன் சீரகம் போட்டு முதலில் பொடித்துக் கொண்டு அதிலேயே ஒரு கப் பொட்டுக்கடலை, தேவையான உப்பு, ஒரு ஸ்பூன் வரமிளகாய்த் தூள் போட்டுப் பொடிக்கவும். பொடித்ததும் கடைசியில் 10 பூண்டுப் பற்களை தோலுடன் போட்டுப் பொடித்து, இந்தப் பொடியை சூடான சாதத்தில் ந. எண்ணெய், (அ) உருக்கிய நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். கூடக் கொஞ்சம் சாதம் சாப்பிட வைக்கும்.

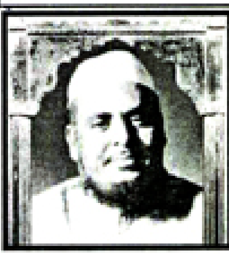
இந்தப் பொடி உபயோகித்து பூரி, சப்பாத்திக்கு சைட்-டிஷ்ஷும் செய்யலாம். கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உ. பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, பொடியாக அரிந்த ஒரு வெங்காயம் + ஒரு தக்காளி, 1 பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி ஒரு கப் நீர் ஊற்றி கொதிக்க விடுங்கள். சிறிது நேரம் கொதித்ததும் நாம் செய்து வைத்திருக்கும் பொடியைப் போடுங்கள். (தேவையான அளவு) இறக்கும் போது ஒரு ஸ்பூன் புளிக்காத கெட்டித் தயிர் ஊற்றி கலக்கி மேலாகப் பொடியாக அரிந்த கொத்துமல்லித் தூவி இறக்குங்கள். பிரமாதமாக இருக்கும்.

- ப. விஜயராணி.

ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அழித்து, அறிவின் திறனை குறைத்து, மனவலிமையை தகர்த்து, நிம்மதியைக் குலைத்து, வலிவை பாழாக்கி, ஆரோக்யத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் வீழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பில்லி, சூன்யம், ஏவல் இவற்றால் தீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மறையில் மாத்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீலர் மறையகம் பாபா. உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி



அருள்

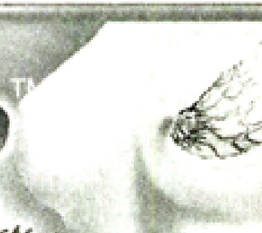
மறையகம்

1 B, மகாலட்சுமி அப்பார்ட்மெண்ட், நெ. 3, அப்துல் ரசாக் தெரு,
நூர்ஜஹான் தியேட்டர் எதிரில்(தற்போது ராஜ் தியேட்டர் என்று பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), சைதாப்பேட்டை,
சென்னை – 600 015.
☏போன் : 2435 1190, 2433 2047. செல்போன் : 3100 5716

குறிப்பு : வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 (அ) அதற்கான அஞ்சல் தலையுடன் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறவும்.

உடலமைப்பிற்கு ஏற்ற மார்பக வளர்ச்சி இல்லாதவரா ?

Bresto



Breast enhancer & firming herbal cream with no side effects
Ayuroedic Propreitory Medicine

Clinically proven formula
IISR
For External use only.

60 நாட்களில்* முழுமையான அழகான உறுதியான மார்பகங்களை பெற...

எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்

உங்களுடைய வீட்டிற்கு டெலிவரி செய்ய எங்களுடைய கீழ்கண்ட ஏஜெண்டுகளை அணுகவும்

Siva Sakthi Agencies Chennai. Ph: 5204 7579 / 5204 7580

Manufactured & Marketed by
Indian Institute of Siddha Research, Pondicherry - 605 502.
Super Stockist & Stockist for Tamil Nadu, Karnataka & Andhra Pradesh
Contact Cell: 98410 91963
*This is not harmone treatment; this is not suitable for persons with harmone problem; duration applicable on regular usage only.

"சாப்பிட நல்லா இருக்கு. நான் இல்லேன்னு சொல்லலைம்மா. அதிரசம்தான் பண்ணணும்னு அப்படி என்ன சாஸ்திரம்னுதான் கேக்கறேன். எப்பவோ இரண்டு ஜெனரேஷன் முன்னாடி, சுமங்கலிப் பூஜைக்கு அதிரசம் பண்ணணும்னு பழக்கம் ஆரம்பிச்சிருக்கா. நாம பண்ண பழக்கம்தானே? ஏன் மாத்திக்கக் கூடாதுன்னு கேக்கறேன். காலம் மாறலையா? எத்தனையோ பழக்கங்களை மாத்திக்கறோம். என்ன தப்புன்னு கேக்கறேன்?"

"நானும் தப்புன்னு சொல்லலை தேவி. காலப் போக்குல எத்தனையோ விஷயங்களை விட்டுக் கொடுக்கும்படியா இருக்கு. இருந்தாலும் முயற்சி பண்ணி செய்ய முடியும்னு இருக்கற விஷயத்தை நாம ஏன் விடணும்னுதான் கேக்கறேன். அப்ப முயற்சி எடுக்க நாம தயாரா இல்லைன்னுதானே அர்த்தமாறது?"

"இல்லம்மா, பயம்தான் காரணம். சரியா பண்ண வராட்டா என்ன பண்ணறது? உங்களுக்கெல்லாம் எத்தனையோ வருஷமாப் பழக்கம்."

"நமக்கு முடியும்னு நம்பிக்கையோட, சிரத்தையோட காரியத்தில இறங்கிட்டா, எதுவும் சுலபமா வந்துடும். பூஜைக்கு இன்னும் ஒரு மாசமிருக்கே. போகப் போக பார்க்கலாம். இப்போ பிடிச்சு குழம்ப வேண்டாம்."

கல்யாணி முடிவாகச்



ச்ரத்தை



ர. கிருஷ்ணவேணி

சொல்லி விட்டாள். தேவி மாமியாரின் தலை முடியைச் சேர்த்து வாரி, முடிந்து விட்டாள். பக்கத்திலிருந்த விபூதியை எடுத்துக் கொடுத்தாள். ஜன்னல்களைத் திறந்து விட்டாள்.

"சூடாக் கொஞ்சம் ஹார்லிக்ஸ் தரட்டுமா அம்மா?"

"வேண்டாம்மா. சாயங்கால வேளை. நான் கொஞ்ச நேரம் த்யானம் பண்ணப் போறேன். நீ கதவைத் திறந்து வச்சுட்டுப் போ."

கல்யாணிக்கு வயது அறுபத்தி ஐந்து. ஏழு வயதில் மணம் புரிந்து, வீட்டினுள் நுழைந்த போது நாத்தனார்களும், பெரிய மாமனாரும், அத்தையும் என்று பெரிய குடும்பம் காத்திருந்தது. மருமகளிடம் கனிவாகப் பேசினால், மரியாதை குறைந்து விடுமோ என எண்ணி, மாமியார் எப்போதும் அதட்டிக் கொண்டே இருப்பாள். துவரம் பருப்புக்கும், கடலைப் பருப்புக்கும் கூட வித்தியாசம் தெரியாமல், சமையலறையில் கல்யாணி பட்டபாடு கொஞ்சமல்ல. கேட்டுக் கேட்டுக் கற்றுக் கொண்டாள். எதைச் செய்தாலும் ஆர்வத்துடன் செய்தாள். எல்லாம் முடிந்து, பெண்ணும், பிள்ளையும் பிறந்து, மாமியாரும், கணவரும் மறைந்து போன வருடம் வரை, அதே சுறுசுறுப்புடன் ஓடிக் கொண்டிருந்தவள்தான். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கை வலி,

கால் வலி, வீக்கம் என்று முடக்குவாதம் வந்து படுக்கையில் தள்ளி விட்டது. அதற்காகக் கலங்கவில்லை. அதன் போக்கில் எடுத்துக் கொண்டாள். தன்னாலானா ஒத்துழைப்புத் தந்தாள்.

மருமகள் தேவியும், அமைதியான பெண்தான். அவளுக்கும் இரண்டு பெண் குழந்தைகள். பிள்ளைக்கு ஊர் ஊராகச் செல்லும் வேலையாதலால், எங்கெங்கோ வடக்கில் இருந்து விட்டு இப்போதுதான் கூடவே இருந்து குடித்தனம் செய்கிறாள். மக்கள், மனிதர்கள் என்று பிரியமாகப் பழகுவாள். இப்போது நாத்தனார் பெண் அகிலா பரீட்சை எழுத மாதக்கணக்கில் வந்து இருக்கிறாள். அவளிடம் ஆசையாகப் பழகி, அவளுக்குப் பிடித்ததைச் செய்து கொடுக்கிறாள். சாதாரணக் காரியங்களில் பிரச்னை இல்லை. இதே மாதிரி விசேஷங்கள் வந்தால் தடுமாறி விடுகிறாள்.

"பாட்டி, மாமியோட தங்கை வராளாம். இப்பத்தான் ஃபோன் வந்தது." என்றாள் அகிலா.

"அப்படியா? ரொம்பச் சந்தோஷம். எப்ப வராளாம்?"

"அடுத்த வாரம் வராளாம். பரத்தோட பிறந்த நாளை இங்கேதான் கொண்டாடப் போறாளாம்."

"தேவி உன் தங்கை சுந்தரி மட்டும்தான் வராளா?"

"இல்லம்மா. அவ வீட்டுக்காரர் கூட வராராம். இங்க ஒரு வாரம் தங்கப் போறாளாம்."

மகிழ்ச்சியின்
ரகசியம் நீ
விரும்புவதைச்
செய்வதில் அல்ல,
நீ செய்வதை
விரும்புவதில்தான்!
- ஜேம்ஸ் எம். பெர்ரி

தகவல் :
கே. ராஜேஸ்வரி

"குழந்தையோட முதல் தடவை வரா. சட்டை, துணிமணியெல்லாம் முன்னயே வாங்கி வச்சுடு. குழந்தைக்குப் பிறந்த நாள் வர்றது. புது தினுசா ஏதேனும் பண்ணேன்."

"மாமி கேக் பண்ணுங்களேன்."

"எனக்குப் பண்ணத் தெரியாதே அகிலா. பேசாம கடையில ஆர்டர் கொடுத்து வாங்கி வச்சுடலாம்."

"ஏன் மாமி. அன்னிக்கு லேடீஸ் க்ளப்ல முட்டையில்லாத கேக் பண்ண, பார்வதி மாமி சொல்லிக் கொடுத்ததா சொன்னீங்க! இப்ப அவங்ககிட்டயே கேக்கலாமே?"

"நல்ல ஐடியாதான், இப்பவே ஃபோன் பண்ணிக் கேக்கறேன்."

அடுத்த வாரம் வந்ததே தெரியாமல் ஏகப்பட்ட தடபுடல். தொலைபேசியில் பார்வதியிடம் குறிப்புகள் வாங்கி, முதலில் கொஞ்சமாக சாமான்கள் போட்டு செய்து, அது சரிவராமல் போனதும், காரணம் கண்டுபிடித்து திரும்பவும் செய்ததில் அமர்க்களமாக வந்து விட்டது. சுந்தரி வருவதற்கு முதல் நாள் பெரிய கேக் செய்து, அதன் மேல் பெரிய எழுத்தில் பரத்தின் பெயரை ஐசிங் செய்து, சுற்றிவர பூக்களா அலங்கரித்ததில் பார்த்தாலே ஆசையாக இருந்தது.

பிறந்த நாள் அன்று பலூன்கள் கட்டி, அக்கம் பக்கத்துக் குழந்தைகளை அழைத்து, அவர்களுக்கும் கிஃப்ட் வாங்கி, ஆடச் செய்து, பாடச் செய்து, வீடே மகிழ்ச்சி அலைகளில் மிதந்தது.

தேவி கேக்கை எடுத்து வைத்து, மெழுகு வர்த்திகளையும் ஏற்றி வைத்தாள். கேக் வெட்டும் சமயம்.

"மாமி கத்தியில கர்சீப் சுற்ற மறந்துட்டீங்க."

அவசரமாக கர்சீப் எடுத்துக் கட்டி, கேக் வெட்டி, ஆட்டமும், பாட்டமும், கொண்டாட்டமுமாக அமர்க்களமாக முடிந்தது. சுந்தரியும், குலதெய்வம், வழிபாடு என்று குடும்பத்துடன் கிளம்பி விட்டாள். வீடு வெறிச்சோடியது.

"அம்மா கொஞ்சம் கஞ்சி குடிக்கறீங்களா"

"தாயேன் தேவி. நானே கேக்கலாம்னு நெனைச்சேன்."

கஞ்சி, சூடும், சுவையுமாக, அருமையாக இருந்தது. தேவியை மனம் நெகிழ்ந்து பாராட்டினாள்.

"சாதாரணக் கஞ்சிதானேம்மா."

"அப்படிச் சொல்லாதே தேவி. அதுக்கும் கவனம் வேண்டியிருக்கு. இல்லாட்டா கட்டி, கட்டியா வேகாமப் போய்டும். சரியா உப்புப் போட்டுப் பக்குவமா செய்திருக்கே."

கஞ்சி குடித்து முடித்ததும், தேவி தண்ணீர் எடுத்துக் கொடுத்தாள்.

"கேக் பண்ணியிருந்தயே. ரொம்ப அருமையா இருந்தது."

"எனக்கு அந்த எண்ணமே இல்லை. அகிலாதான் ஐடியா கொடுத்தா. சாமான்கள் வாங்கிட்டு வந்தா. பார்வதி மாமியைக் கேட்டுப் பண்ணினேன். இவ்வளவு சூப்பரா வரும்னு எனக்கே தெரியாது. இவர் கூடச் சொன்னார். அடிக்கடி பண்ணச் சொல்லி. சுந்தரிக்கும் ரொம்பச் சந்தோஷம்."

"இதே மாதிரி தைரியமா, ஆசையா பண்ணினா, அதிரசம் தானே வந்துட்டுப் போறது."

"அம்மா"

"ஆமாம் தேவி. எந்தக் காரியத்துக்கும் சிரத்தைதான் வேணும். முடியுமோ, முடியாதோன்னு பயப்பட வேண்டாம். முடியும்கற நம்பிக்கைதான் வேணும். கேக் பண்ணின மாதிரி, சாதாரண நேரத்துல கொஞ்சமாப் போட்டுப் பண்ணிப் பார். பின்னாடி, பூஜையன்னிக்குப் பண்ணும் போது, தைரியம் வந்துடும்."

"இன்னும் ஒரு விஷயம் தேவி. இந்த பழக்கமெல்லாம் வேணுமா? ஏன் மாத்தக் கூடாதான்னு உனக்குத் தோணும். அதை அநாவசியமா ஏன் மாத்தணும்னுதான் நான் கேக்கறேன். என் மாமியார் எனக்குச் சொன்னா. நான் உனக்குச் சொல்றேன். கத்தியில கர்சிப் கட்டி வெட்டணும்னு என்ன சாஸ்திரம்? அதை நாம்ப மாத்தாம செய்யறோம். அதே போல அதிரசமும் செஞ்சுட்டுப் போறோம். என்ன சரிதானே?"

"ரொம்ப சரிதான். நாளைக்கே ஒரு தம்ளர் போட்டுப் பண்ணப் போறேன்."

"தேவி முக்கியமா ஒண்ணு சொல்ல மறந்துட்டேன். என் பிள்ளைக்கு, அதிரசம்னா ரொம்பப் பிடிக்கும்."

"ஆமாம்மா. ஏதேனும் ஸ்நாக்ஸ் வாங்கினா முறுக்கும் அதிரசமும் வாங்காம வர மாட்டார். இனிமே கடையில் வாங்க வேண்டாம்னு சொல்லப் போறேன்."

சொல்லிக் கொண்டே தேவி செல்ல, கல்யாணி புன்முறுவல் பூத்தாள்.

ஸ்ரீசுந்தரவிநாயகர் துணை உ தேவதானபட்டி ஸ்ரீகாமாட்சி அம்மன் துணை

சன் டிராவல்ஸ்

★ சன் டிராவல்ஸின் 15ம் ஆண்டு துவக்கவிழா. எங்களது சன் டிராவல்ஸ் தமிழ்நாடு கல்ச்சரல் அகாடமியால் 2003க்கான சிறந்த டிராவல்ஸ்க்கான விருது பெற்றுள்ளது.

தினசரி காலை காபி, 3 வேளை பிராமணாள் உணவு, தங்கும் வசதியுடன் குறைந்த கட்டணத்தில் 3 Tire சுற்றுலாக்கள் சென்னையிலிருந்து புறப்படுகின்றன.

21-3-2004 மற்றும் 18-4-2004 மற்றும் 15-5-2004 முதல் 9 நாட்கள் : திரிவேணி - காசி - கயா - கல்கத்தா - பூரி - புவனேஸ்வர் - கோனார்க் **Rs. 3,600/-**

12-3-2004 மற்றும் 12-4-2004 மற்றும் 6-5-2004 முதல் 11 நாட்கள் : பூரி - புவனேஸ்வர் - கோனார்க் - கல்கத்தா - **டார்ஜிலிங் Rs. 3,600/-**

★ இத்துடன் கயா-காசி-சாரணாத்-திரிவேணி சேர்த்து 14 நாட்கள் **Rs. 4,690/-**

திரு. D. ராமசாமி - E.B. காலனி - கரூர் 4 விருந்து 20 அன்பர்கள் குருப்பாக கலந்து கொள்கிறார்கள்

12-3-2004 மற்றும் 9-4-2004 மற்றும் 6-5-2004 முதல் 12 நாட்கள் : ஆக்ரா-மதுரா-பிருந்தாவன்-டெல்லி-அமிர்தசரஸ்-வாகாபார்டர்-ஜம்மு-வைஷ்ணவதேவி **Rs. 4,200/-** * மேற்கண்ட சுற்றுலாவுடன் ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் சேர்த்து 13 நாட்கள் **Rs. 4,600/-** * சென்னை-கோடம்பாக்கம் கர்ணன் தெரு திரு. S. கணேஷ் அவர்கள் தலைமையில் 16 அன்பர்கள் குருப்பாக கலந்து கொள்கிறார்கள்

12-3-2004 மற்றும் 9-4-2004 மற்றும் 6-5-2004 முதல் 18 நாட்கள் : மும்பை - மதுரா-ஆக்ரா-பிருந்தாவன்-ஜெய்ப்பூர்-டெல்லி-அமிர்தசரஸ்-வாகா பார்டர்-ஹரித்துவார்-ரிஷிகேஷ்-திரிவேணி-காசி-கயா-கல்கத்தா-பூரி-புவனேஸ்வர் -கோனார்க் **Rs. 5,990/-** * மதுரை திரு. S. ரெத்தினசபாபதி (மதுரை மணி) அவர்கள் தலைமையில் 20 அன்பர்களும்-சென்னை கே.கே. நகர், 15வது செக்டார் திரு. விஜயரங்கம் அவர்கள் தலைமையில் 15 அன்பர்களும் கோவை ராமசெட்டிபாளையம் திரு. M. குமரகுருபரன் குடும்பத்தினரும் மும்பை திரு. V.S. முருகன் குடும்பத்தினரும் கலந்து கொள்கிறார்கள்.

6-5-2004 & 10-5-2004 முதல் 16 நாட்கள் : மதுரா-ஆக்ரா-பிருந்தாவன் -டெல்லி -ஹரித்துவார்-ரிஷிகேஷ்-**பத்ரிநாத்-கேதார்நாத்**-திரிவேணி-காசி-சாரணாத் -கயா-கல்கத்தா-பூரி-புவனேஸ்வர்-கோனார்க் **Rs. 5,990/-** *இத்துடன் **ஜெய்பூர்- அமிர்தசரஸ்-வாகா-சிம்லா** சேர்த்து 20 நாட்கள் **Rs. 6,990/-** சென்னை-மேற்கு மாம்பலம் திரு. மோகனா தலைமையில் 30 அன்பர்கள் குருப்பாக கலந்து கொள்கிறார்கள்.

9-4-2004 & 10-5-2004 முதல் 18 நாட்கள் : டெல்லி-சண்டிகார்-**சிம்லா-குளு-மணாலி**-ரோத்தங்பாஸ்-வசிஷ்டாபாத்-அமிர்தசரஸ்-ஜம்மு-வைஷ்ணவ தேவி-மதுரா-ஆக்ரா **Rs. 6,690/-** * பெங்களூர் காவேரி பெர்பியுமரி ஒர்க்ஸ் திரு. P. மாரியப்பன் குடும்பத்தினரும் மற்றும் பாண்டிச்சேரி அன்பர்களும் கலந்து கொள்கிறார்கள்.

* மே - மாத சுற்றுலாவில்	நேப்பாள்	சென்றுவர 4 நாட்கள் கூடுதல் **Rs. 2,000/-**

* நவஜோதிர்லிங்கம் - பஞ்சதுவாரகா யாத்திரைக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.
* சுற்றுலாவில் 3 Tire A/c, 2 Tire A/c டிக்கெட்டுகள் பதிவு உண்டு. அந்தமான் மார்ச் 23 & ஏப்ரல் 28 & மே 14 - கப்பல் To கப்பல் 10 நாட்கள் பங்க் கிளாஸ் **Rs. 7,990/-** II A/c - **Rs. 10,900/-** கப்பல் - விமானம் - 8 நாட்கள் **Rs. 14,900/-** விமானம் To விமானம் 6 நாட்கள் **Rs. 17,500/-**

* L.T.C. ரசீது தரப்படும்

சன் டிராவல்ஸ்

Prop. K. சிதம்பரம், B.Sc., B.Ed.
செல் : 98421 - 56668

121, நேதாஜி ரோடு, (மாடர்ன் ரெஸ்டாரெண்ட் எதிரில்) மதுரை-1. போன் : 2341133, 5372468

சென்னை : 30, நடேசன் தெரு, (சிவா-விஷ்ணு ஆலயம் அருகில்) T. நகர், சென்னை-17. போன் : 24359194

கோவை : கோமதி பில்டிங், 406, 1வது தெரு, காந்திபுரம், கோவை-12. போன் : 2490770 செல் : 98428 - 96668

கும்பகோணம் : பிரசாத் போட்டோ ஸ்டுடியோ, 13-B, கோதண்டபாணி தெரு, கும்பகோணம். போன் : 2433550

பெங்களூர் : S. பிரபாகரன், 38, ரிச் மேண்ட் ரோடு, Opp : கேத்திட்ரால் ஹைஸ்கூல், பெங்களூர்- 25. ✆ 5511690, 5573191

மனைவிமார்களே, வாழ்க்கையை அனுபவிக்க விடுங்கள்!

வயதான மனைவி, ஓய்வுபெற்ற தன் கணவரைப் பற்றிப் புலம்பி இருந்தார்கள். வங்கியில் மேலாளராகப் பணிபுரிந்து வி.ஆர்.எஸ். பெற்ற ஒரு கணவரின் (என்) புலம்பல்களைக் கொஞ்சம் காது கொடுத்துக் கேளுங்களேன்!

ஓய்வுபெற்ற பின்னும் கூட என் தினசரி வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக் கொள்ள என்னால் முடியவில்லை! காலையில் எட்டு மணி வரை தூங்கலாம் என்று நினைத்தால், ஆறு மணிக்கே காப்பியுடன் எழுப்பி விடுகிறாள் என் மனைவி.



ஒன்பது மணி வரை தமிழ், ஆங்கில நாளிதழ்களை மேய்ந்து கொண்டிருப்பேன்(!) நிதானமாய் முகசவரம் செய்து விட்டு ஆனந்தமாய் பத்து மணிக்கு மேல் குளியல் போட நினைத்திருப்பேன். அப்போது, "இன்னுமா குளிக்கவில்லை?" என்று ஒரு குரல் சமையலறையிலிருந்து வரும். உடனே குளித்து முடிக்காவிட்டால் எட்டு மணிக்குத் தயாரான டிபனை பதினோரு மணிக்கு சாப்பிட வேண்டி வரும்!

அத்திபூத்தாற்போல ஒருநாள் திடீரென்று நேரத்திலேயே குளியலறையை முற்றுகை இட்டால், "இன்று மழை வரப் போகிறது" என்று மனைவியின் கிண்டல்! நான் விரும்புகிற நேரத்தில் என் வீட்டில் குளிக்கக் கூட எனக்குச் சுதந்திரம் இல்லை!

சாப்பிட்டு முடித்தவுடன், ஹிந்து பேப்பரைக் கையிலெடுத்துக் கொண்டு படிக்க உட்கார்ந்தால், மெகா சீரியல்களின் இரைச்சல்கள் என் மன அமைதியைக் கெடுத்து விடும். பேப்பரில் ஒரு கண்ணும் சீரியல்களில் ம(ா)று கண்ணும் இருக்கும். (சீரியல்களைப் பார்த்து எனக்கு ஒரு கண் மாறுகண் ஆகிவிட்டது)

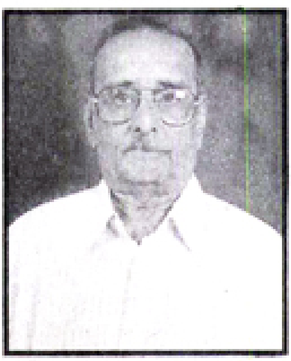
மதியம் ஒரு மணிக்குக் கட்டாயம்

சாப்பாட்டுக் கடையைக் கட்டி விட வேண்டும் என்பது என் மனைவியின் திட்டம். ஆனால், என் வயிற்றுக்கு ஜீரணிக்கும் சக்தி மிகவும் குறைவு. பசி எடுத்தவுடன் சாப்பிடலாம் என்றால், அதற்காக அவள் தன் குட்டித் தூக்கத்தைத் தியாகம் செய்ய வேண்டும். பிறகென்ன, டைனிங் டேபிளில் எடுத்து வைத்த சாப்பாட்டை நானே போட்டு சாப்பிட வேண்டியதுதான். (அலுவலகத்தில் சாப்பிடுவது போல).

மாலையில் என் மனைவி மிகவும் பிஸியாகி விடுவாள். அவளால் நானும் பிஸியாகி விட வேண்டும். ஆறு மணிக்கு அவள் வெளியே போக வேண்டும். கோவிலுக்கோ அல்லது உறவினர் வீடுகளுக்கோ, இல்லாவிட்டால் காய்கறி, மளிகைச் சாமான்கள் வாங்குவதற்கு அவள் செல்வாள். கூடவே நானும் போக வேண்டும். எனக்கு 'ஸ்கூட்டர் சாரதி" உத்யோகம். இதற்கு என் மனைவி சொல்லும் மிக வலுவான காரணம்,

"காலையிலிருந்து மாலை வரை வீட்டிலேயே அடைந்து கிடக்கிறீர்களே! போர் அடிக்கவில்லையா?" "அப்படி என்னதான் எழுதிக் கிழித்துக் கொண்டிருப்பீர்களோ?"

நான் தினமும் ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதுவேன். கவிதைகள், கட்டுரைகள் எழுதிக் கொண்டிருப்பேன். (படிப்பதற்கும் பிரசுரிக்கவும் ரசிகர்கள் இல்லை என்பது வேறு விஷயம். நான் எழுதுவதை என் மனைவி கூடப் படிக்க மாட்டாள்! ஓரிருமுறை உள்ளூரில் பேசுவதற்கும் கூப்பிட்டிருக்கிறார்கள், கொடியேற்று விழா உட்பட.)



• கே. ஆர். ராவ்

இரவில் டிபன் சாப்பிட்ட பின், தூக்கம் வராவிட்டால் ஓர் ஆங்கில நாவலைக் கையிலெடுத்துப் படிக்க முற்பட்டால், "அப்படி என்னதான் பரீட்சைக்குப் படித்துக் கிழிக்கிறீர்களோ? எல்லாம் நாளைக்குப் படித்துக் கொள்ளலாம். சும்மாதானே இருக்கிறீர்கள்? பேசாமல் விளக்கை அணைத்து விட்டுப் படுங்கள்" அதற்குப் பிறகு படிப்பதற்கு என் தன்மானம் இடங்கொடுக்காது.

ஓய்வுபெற்றபின் சமையலில் நான் அவளுக்கு உதவ வேண்டும் என்பது என் மனைவியின் எதிர்பார்ப்பு. எனக்கு அது சுத்தமாய்ப் பிடிப்பதில்லை. கிடைத்த பணத்தை மிகவும் பாதுகாப்பான முறையில் முதலீடுகள் செய்வதற்கு நான் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பேன். அப்போதுதான் அவளின் குறுக்கீடுகள் மிக அதிகமாக இருக்கும்.

இது தவிர, வீட்டில் மராமத்து வேலைகளைச் செய்ய (சாக்கடை அடைப்பு) ஆட்களைக் கூட்டிக் கொண்டு வருதல், தண்ணீர் பிடிப்பது, போர் பம்பு மூலம் நீரை மேலேற்றுவது, தொலைபேசி, மின்சாரக் கட்டணங்களை செலுத்துவது என ஏதாவது வேலைகளுக்கு ஏவிக் கொண்டே இருப்பாள்.

என் வாழ்க்கை மிகவும் டென்ஷனாகவே கழிகிறது எப்போதும் போலவே -

என் மனைவியின் புண்ணியத்தில்!

— வெ. ராஜாராம்

ஏனோ தெரியவில்லை இப்பொழுதெல்லாம் கணவர்களென்றால், மனைவிகளுக்குத் 'தொக்கு'.

கணவன்மார்கள், பணியில் இருக்கையில், வெந்ததும் வேகாததுமாக, கொட்டிக் கொண்டு பரக்கப் பரக்க ஆபீஸ் சென்று அங்கும் மேலதிகாரிகளிடமோ, வேறு எவரிடமோ அவஸ்தைப்பட்டு, 'அக்கடா'

என்று வீட்டிற்கு வரும் விமரிசை இருக்கிறதே? அதை யாரிடம் சொல்ல?

'ஓய்வு' பெற்ற பிறகுதான் அவன் இந்த உலகிற்கே வருகிறான். தான் பட்ட நிம்மதியில்லாமையை அப்பொழுதுதான் உணர்ந்து, சற்று 'ரிரி'கிறான். ஆனால் மனைவி? கட்டுரையாளர் எழுதியது போல "...அந்த இடைவெளியில் வீட்டில் ராணி போல் வாழ்ந்து..." விட்ட பழக்கத்தால் கணவன் ஏதாவது சொன்னால், ராணிகளுக்குக் கோபம்!

கஷ்டப்பட்டு, இரவு பகல் (சில உத்யோகஸ்தர்களின் பணி முறை) பாராது உழைத்து, நல்லது, பொல்லாது என்ற நாலையும் சமாளித்து, அப்பாடா என்ற ஓய்வை அநுபவிக்கும் பொழுது ஏதாவது பேசினால் - (பேச வேண்டிய சமயம் அப்பொழுதுதான் கிட்டும்) தப்பு!

"செங்கமலத்திடம் ஏன் சொன்னாய்?" என்பது மகா கேவலம்! (இல்லையா?)

அவளுக்கு "டிபன் காபி உபசாரம் செய்து அயல் அண்டையின் வம்பு வேண்டாம்" என்று சொன்னால் தப்பு! (இல்லையா?)

ரிடையர் ஆகி பாதி வருவாயில் "அநாவசியமாக ஃபோன் செய்து 'பில்லை'க் கட்ட வேண்டியிருக்குமே" என்ற ஆதங்கத்தில் கேட்டால், போச்சு! (இல்லையா?)

இதற்கெல்லாமே 'விவாகரத்து' என்றால் வாஸ்தவமாகவே விவாகரத்தின் உண்மையான காரணத்திற்குக் கொலையே விழும்.

இந்தக் கட்டுரையைப் படித்த பொழுது எனக்குச் சிரிப்புதான் வந்தது! இவ்வளவு நாட்கள் பழகி சுபாவத்தை அறியாத மனைவியின் இயல்பு இப்படியா? இதைத் தாங்கள் பிரசுரிப்பீர்களோ இல்லை "மங்கை"யர் மலரில்" இப்படியெல்லாம் ஆண்களுக்கு வக்காலத்து கூடாது என்று விட்டு விடுவீர்களோ!

— கே.ஆர். ராவ்

உங்கள் மூட்டுவலியை தொலைப்பது எப்படி?

அறுபது வயது பெரியவர் ஒருவர் 'ஆர்தோக்யூர்' என்று உரக்கச் சொல்லிக் கொண்டே உயரே குதிக்கும் ஒரு விளம்பரம்தான் இப்போது டி.வி.யில் பிரபலம். அது **'ஆர்தோக்யூர்'** என்ற மூட்டு வலி மாத்திரைக்கான விளம்பரம்.

கடந்த சில ஆண்டுகளாக இந்த **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயிலை மார்க்கெட்டிங் செய்துவரும் **'க்யூர்வெல் ஃபார்மா'** நிறுவனத்தின் நிறுவனத் தலைவர் **திரு. ஆர்.பி. சம்பத்குமார்** அவர்களிடம் அவர்களது தயாரிப்புகள் குறித்து பேசினோம்.

மூட்டுவலி ஏன் வருகிறது?

பொதுவாக வயதான காரணத்தினால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் தேய்மானத்தினாலும், மூட்டுகளில் இருக்கும் லூப்ரிகேன்ட் திரவம் வற்றிப் போவதாலும், மூட்டுகளிடையே யூரிக் ஆசிட் கிரிஸ்டல் உருவாகிறது. இதனால் மூட்டுகளுக்கு அதிக உராய்வு ஏற்பட்டு மூட்டுவலி வருகிறது.



இதற்கு என்ன சிகிச்சை?

சில மருத்துவ சிகிச்சைகள் இருந்தாலும், பொதுவாக மூட்டுவலியை குறைக்கும் மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயில்களை உபயோகப்படுத்தி வலியில் இருந்து நிவாரணம் பெற முடியும்.

*உங்களுடைய **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரை எப்படி செயல்படுகிறது?*

எங்கள் தயாரிப்பான **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் 'செலரி விதை'யின் சாரத்தைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. இதன் முக்கியக் குணமே மூட்டுகளுக்கு இடையே உருவாகும் யூரிக் ஆசிட் கிரிஸ்டல்களை கரைப்பதுதான். இந்த கிரிஸ்டல்கள் கரைந்து விடுவதால் மூட்டு வலி வெகுவாக குறைகிறது.

*தற்போதுள்ள மார்க்கெட்டில் உள்ள பல அலோபதி மருந்துகளைவிட ஆயுர்வேத **ஆர்தோக்யூர்** எப்படிச் சிறந்தது?*

ஆங்கில மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் வாயுத் தொல்லை, வயிற்றில் எரிச்சல் போன்ற வேறு பல தொல்லைகள் வர வாய்ப்புண்டு. அதோடு சிறிது நாட்கள் கழித்து இந்த ஆங்கில மருந்துகளின் செயல்படும் திறனும் குறைந்துவிடும். மேற்கூறிய எந்த பாதிப்பும் இல்லாமல் வாழ்நாள் முழுவதும் மூட்டுவலித் தொல்லையிலிருந்து விடுபட, **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகளே சிறந்தது.

***ஆர்தோக்யூர்** மாத்திரைகள் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்?*

சாதாரணமாக முதல் மாதத்தில் தினமும் மூன்று வேளைக்கும் வேளைக்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில் மூன்று மாத்திரைகளும், இரண்டாம் மாதம் காலை மற்றும் இரவு என்று இரண்டு மாத்திரைகளும் சாப்பிட்டால் போதும். முதல் 15 நாட்களிலேயே வலியின் தீவிரம் குறையத் தொடங்கிவிடும். இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு 'மெயின்டனன்ஸ் டோஸ்' ஆக தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டு வந்தாலே மூட்டுவலி குறைந்து போய்விடும்.

இந்த மாத்திரைகளால் பக்க விளைவுகள் உண்டா?

இந்த மாத்திரைகள் 100 சதவீதம் ஆயுர் வேதத் தயாரிப்பு என்பதால் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. ஆயுர்வேதம் என்பதால் நிவாரணம் கிடைக்க நீண்ட காலம் ஆகும் என்று நினைக்க வேண்டாம். ஏனெனில் நாங்கள் இதன் மூலப் பொருட்களை அப்படியே பயன்படுத்தாமல், மூலப் பொருட்களில் இருந்து 'எக்ஸ்ட்ராக்ட்' எடுத்துத்தான் பயன்படுத்துகிறோம். அதாவது 10 கிலோ மூலப் பொருட்களில் இருந்து ஒரு கிலோ எக்ஸ்ட்ராக்ட் மட்டுமே கிடைக்கும். இதனால் இந்த மாத்திரையின் செயல்திறன் மிகவும் அதிகம். அதனால்தான் எங்கள் விளம்பரங்களில் கூட 'ஆயுர்வேதம், திறனோ அதிவேகம்' என்ற வாசகத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இதில் உட்கொள்ளும் மாத்திரைகள் மட்டும் இல்லாமல் மூட்டுகளில் தடவும் **'ஆர்தோக்யூர்'** ஆயிலும் உள்ளது. எங்கள் நிறுவனத் தயாரிப்புகள் தமிழ்நாட்டில் உள்ள எல்லாப் பிரபல மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. பல பிரபல மருத்துவர்களும் தங்கள் நோயாளிகளுக்கு மூட்டுவலிக்கான மருந்தாக, எங்களது 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகளை சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

மேலும் இப்போது **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் தென் இந்தியா முழுவதும் கிடைக்கும்.

காலம் காலமாக மூட்டு வலியால் அவதிப்பட்டு வந்தவர்கள் முகத்தில் இனி நிம்மதியைப் பார்க்கலாம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

கியூர்வெல் ஃபார்மா,

சென்னை - 83. போன் : 24893013, 24711719

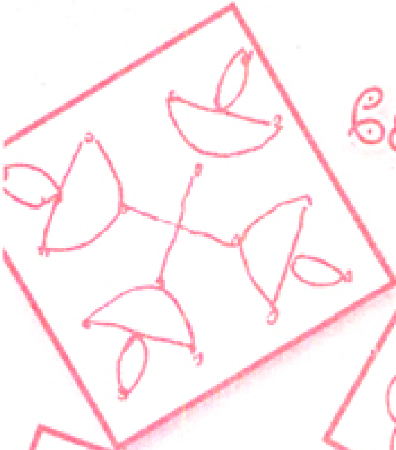
கிடைக்குமிடம் :

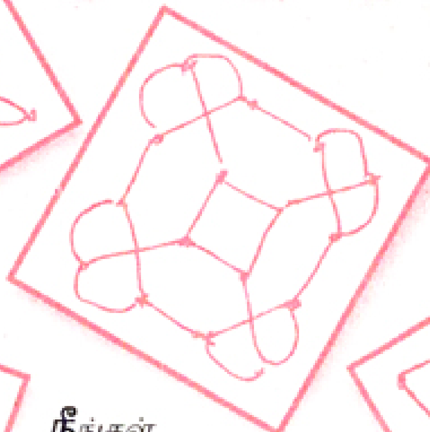
கர்நாடகா : 080-3526356, 9844152615
ஆந்திரா : 040-24755925, 24750585
கேரளா : 04926-208101
மும்பை : 022-27894441/2
புதுடெல்லி : 9891312008

KUREWEL PHARMA

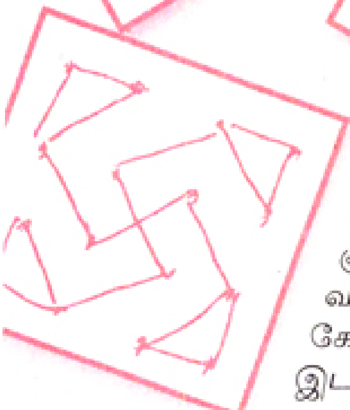
ADVT.

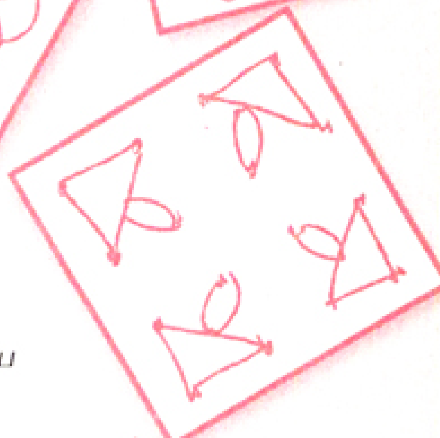
ஃப்ளாட் கோலங்கள்!





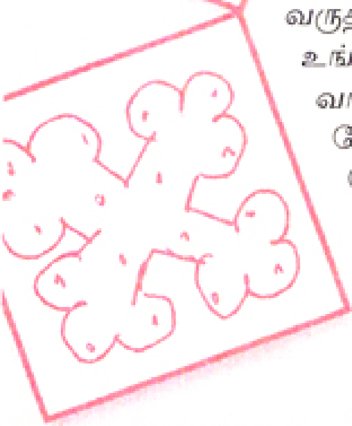


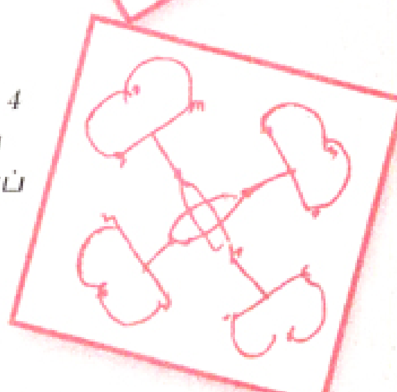


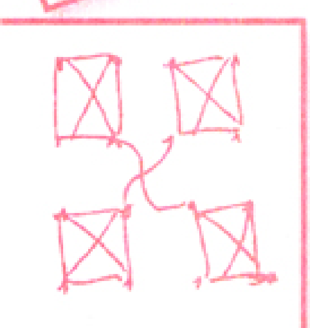


நீங்கள் அடுக்கு மாடிக் குடியிருப்பில் வசிக்கிறீர்களா? பெரிய கோலங்கள் போட இடமில்லையே என்ற வருத்தமா? உங்களுக்காகவே 4 புள்ளி 4 வரிசையில் பத்து அழகிய கோலங்கள். இவைகளைப் போட்டு வண்ணப் பொடி தூவினால் அழகோ அழகு.

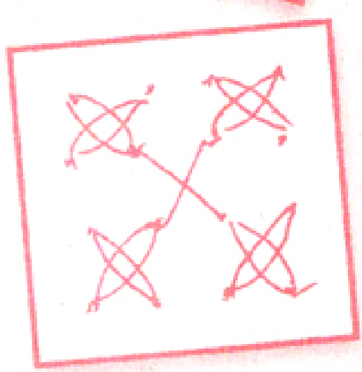
- மல்லிகா கோபால்













சூடாக சூப்!

முளைகட்டின அவரை சூப்

தேவையான பொருட்கள் :

பசலைக் கீரை (பொடியாய் நறுக்கியது) - 1 கோப்பை, தக்காளி - 2 பெரிய சைஸ், முளைகட்டின அவரை - ½ கோப்பை, வேகவைத்த நீர் - 3 கோப்பைகள், இஞ்சி (பொடியாய் நறுக்கியது) - ½ கோப்பை, வெங்காயத்தாள் (பொடியாய் நறுக்கியது) - ½ கோப்பை, அஜினோமோட்டோ - 1 சிட்டிகை, வெள்ளை மிளகு - 1 தேக்கரண்டி, சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கு ஏற்ப, சோயா சாஸ் - 1 தேக்கரண்டி, மிளகாய்க் குழம்பு (சில்லி சாஸ்) - 1 தேக்கரண்டி, சோள மாவு (½ கோப்பை நீரில் கலந்து) - 2 மேசைக்கரண்டி.

தூவி அலங்கரிக்க :

நூடுல்ஸ் (முறுகலானது) - ½ கோப்பை.

செய்முறை :

ஒரு கோப்பை நீரைக் கொதிக்க விடவும். பசலைக் கிரையைக் கழுவி அதனுடன் சேர்க்கவும். கொழுந்து விட்டெரியும் தீயில் ஒரு நிமிடம் மூடாமல் வைத்திருக்கவும். வடிகட்டி எடுக்கவும். அதனை ஐஸ் துண்டங்கள் நிரம்பிய குளிர்ந்த நீரில் போடவும். ஒருபுறமாக வைக்கவும். கொஞ்சம் கடுநீரில் தக்காளியை ஒரு நிமிடம் அமிழ்த்தவும். அதன் தோலை அகற்றி, சிறு துண்டுகளாக்கவும். ஒருபுறமாக வைக்கவும்.

தண்ணீர் அல்லது ஸ்டாக்கை (3 கோப்பை அளவு) கொதிக்க வைக்கவும். இஞ்சி, வெங்காயத்தாள், முளைகட்டின அவரை சேர்க்கவும்.

கொழுந்து விட்டெரியும் தீயில் கொதிக்க விடவும். மூடத் தேவையில்லை. பசலைக் கீரை, தக்காளி, அஜினோமோட்டோ, மிளகு, சர்க்கரை, உப்பு, சோயா சாஸ், மிளகாய்க் குழம்பு சேர்க்கவும். நன்றாகக் கலந்து கொதி நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். குறைவான தீயில் 3 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். மூட வேண்டியதில்லை. சூப் திடமாக சோள மாவு சேர்க்கவும். முறுகலான நூடுல்ஸ் கொண்டு அலங்கரிக்கவும்.

வினிகரில் ஊறிய மிளகாய், காரமான சோயா சாஸ், மிளகாய்க் குழம்பு, செசுவான் சாஸ், பூண்டு மிளகாய்க் குழம்பு இவற்றுள் ஒன்று தொட்டுக்



கொள்ள உதவும்.



வெஜிடபிள் சூப்

தேவையான பொருட்கள் :

உலர்ந்த பேரீச்சை - 6, எண்ணெய்- 1 மேசைக்கரண்டி, இஞ்சி (பொடியாய் நறுக்கி) - 1 தேக்கரண்டி, பூண்டு (பொடி யாய் நறுக்கி) - 1 தேக்கரண்டி, பச்சை மிளகாய் (பொடியாய் நறுக்கி) - 1 தேக்கரண்டி, கதம்ப காய்கறிகள் - 2 கோப்பை (சிறு துண்டுகளாக்கிய முட்டைக் கோசு, கேரட், பீன்ஸ், காளான், வெங்காயத்தாள், குடமிளகாய் மூங்கில் குருத்து), அஜினோ மோட்டோ - 1 சிட்டிகை, வெள்ளை மிளகு - ½ தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கு ஏற்ப, தண்ணீர் - 4 கோப்பை, சோயா சாஸ் - 1 மேசைக்கரண்டி, மிளகாய்க் குழம்பு - 1 தேக்கரண்டி, சோம்புப் பொடி - ¼ தேக்கரண்டி, அவித்த நூடுல்ஸ் - ½ கோப்பை.

தூவி அலங்கரிக்க :

கொத்துமல்லித் தழை (பொடியாய் நறுக்கி) - 1 மேசைக்கரண்டி.

செய்முறை :

பேரீச்சம் பழத்தை ½ கோப்பை கடுநீரில் இட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். பழத்தின் ஈரம் போக்கி ஒவ்வொன்றையும் 4 சதுரத் துண்டுகளாக்கவும். விதைகளை எறிந்து விடவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து சூடேற்றவும். இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை சில நொடிகள் வதக்கவும். அனைத்து காய்களையும், அஜினோ மோட்டோ, மிளகு மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும். கொழுந்து விட்டெறியும் தீயில் 2 நிமிடம் வைத்திருக்கவும். கலவையை வாணலியில் இருந்து கிண்ணத்துக்கு மாற்றி ஒருபுறமாக வைக்கவும்.

எஞ்சியுள்ள 3½ கோப்பை தண்ணீரை வாணலியில் வைத்து சோயா சாஸ், மிளகாய் குழம்பு, சோம்புப் பொடி, உப்பு, பேரீட்சை, நீர் (பேரீச்சை ஊறவைத்தது) ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். குறைவான தீயில் 5 நிமிடம் மூடாமல் வைக்கவும். காய்கறி, நூடுல்ஸ் சேர்க்கவும். நன்றாக கலந்து பெரிய தீயில் ஒரு நிமிடம் வைக்கவும். மூடத் தேவை யில்லை. கொத்துமல்லித் தழை தூவி அலங்கரிக்கவும்.





ஏ.ஸி
தக்காளி சூப்!

ஆறு தக்காளிகளை அலம்பி நான்காகப் பிளந்து, ஒரு வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து நான்காக வெட்டி, ஆறு பல் பூண்டுகளைத் தோலுரித்து இவற்றோடு பத்து மிளகு சேர்த்து (அல்லது தேவையான அளவு) அனைத்தையும் குக்கரில் அப்படியே (தனி பாத்திரம் தேவையில்லை) போடவும். கலவை மூழ்குமளவிறகு தண்ணீர் ஊற்றி, ஒன்றிரண்டு 'விசில்' வந்தவுடன் நிறுத்தி, ஆவி அடங்கிய பின் மூடியைத் திறந்து, வெந்த கலவையை மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றியெடுக்கவும். சக்கையை வடிகட்டி, தேவையான அளவு நீர் சேர்த்து உப்புப் போட்டு அடுப்பில் மிதமான தீயில் வைத்து ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி, 'சூப்' கப்பில் ஊற்றி மேலே வெண்ணெயை மிதக்க விட்டு (வெண்ணெய் இல்லையென்றால் நெய்!) குடிக்கக் கொடுக்க உங்கள் வீட்டுப் 'பொடி' வாண்டு கூட 'சப்புக்'கொட்டி சாப்பிடும் இந்த 'சூப்'பை!

மேலே சொன்ன செய்முறைகளைப் பின்பற்றி காய்கறிகள் சூப்பும் செய்யலாம். பத்தே நிமிஷத்தில் சுவையான சூப் ரெடி!

(குறிப்பு : மிளகைத் தனியாக வறுத்துப் பொடித்துக் கடைசியிலும் சேர்க்கலாம்)

- சாந்தி ரெங்கா

ஸ்வீட்கார்ன் சூப்

தேவையான பொருட்கள் :

சோளம் பெரிய சைஸ் - 1 (முற்றாதது) தண்ணீர் - 4½ கோப்பை, இஞ்சிப் பசை - 1½ தேக்கரண்டி, அஜினோமோட்டோ - 1 சிட்டிகை, கருமிளகு - ½ தேக்கரண்டி, சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கு ஏற்ப, சோள மாவு (½ கோப்பை நீருடன் கலந்து) - 4 மேசைக்கரண்டி, தண்ணீர் - ½ கோப்பை.

தூவி அலங்கரிக்க :

முறுகலான நூடுல்ஸ் - ¾ கோப்பை.

செய்முறை :

சோளத்தின் உறை போன்ற பகுதியை அகற்றி விடவும். சோளத்தை இரண்டு துண்டுகளாக நறுக்கவும். மூடிய பாத்திரம் அல்லது ப்ரஷர் குக்கரில் 2½ கோப்பை தண்ணீர் வைத்து சோளத்தை வேகவிடவும். உப்பு சேர்க்கத் தேவையில்லை. ஆறியதும் சோள மணிகளை உதிர்த்துக் கொள்ளவும். சோளம் அவித்த நீரை ஒதுக்கி விட வேண்டாம். சோளத்தில் உள்ள உயிர்ச் சத்துக்கள் அதிலும் இருக்கும்.

வாணலியில் சோள மணிகளைப் போட்டு, சோளம் அவித்த நீர், மிச்சமிருந்த 2 கோப்பை தண்ணீர், இஞ்சிப்பசை, அஜினோமோட்டோ, மிளகுத் தூள், சர்க்கரை, உப்பு சேர்க்கவும்.

நன்றாகக் கலக்கி கொதிக்க விடவும். மூட வேண்டியதில்லை. தீயைக் குறைத்து 7 நிமிடம் வேகவிடவும். கலவையை மத்தினால் மசித்துக் கொள்ளவும். சோள மாவை சூப் திடமாகிற வரை சேர்க்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் முறுகலான நூடுல்ஸ் தூவிக் கொள்ளவும். சூடாகப் பரிமாறலாம்.

ரெயின்போ சூப்

தேவையான பொருட்கள் :

எண்ணெய் - 2 மேசைக்கரண்டி, முளைத்த அவரை - 3 மேசைக்கரண்டி, வெங்காயத்தாள் (சிறு துண்டுகளாக்கி) - ¼

கோப்பை, பிரெஞ்சு பீன்ஸ் (சிறு துண்டுகளாக்கி) - ¼ கோப்பை, பச்சை மிளகாய் (அ) குடமிளகாய் - ¼ கோப்பை, கேரட் - ¼ கோப்பை, சிவப்பு முள்ளங்கி - ¼ கோப்பை, காளான் - ¼ கோப்பை, சோள மணிகள் - 2 மேசைக்கரண்டி, பாலாடைக் கட்டி (துண்டுகளாக்கி - 2 மேசைக் கரண்டி, அஜினோமோட்டோ - 1 சிட்டிகை, வெள்ளை மிளகு - 1 தேக்கரண்டி, சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கு ஏற்ப, ஸ்டாக் (அ) நீர் - 3½ கோப்பை, சோள மாவு (½ கப் நீருடன்) - 2½ மேசைக்கரண்டி.

தூவி அலங்கரிக்க :

துருவின காரட் - 2 மேசைக்கரண்டி, கொத்துமல்லித் தழை (பொடியாய் நறுக்கி) 2 மேசைக்கரண்டி.

செய்முறை :

வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து சூடேற்றவும். காய்கறிகள், வெள்ளை மிளகு, உப்பு சேர்க்கவும். தீயை 2 நிமிடம் உச்ச அளவாக வைத்து கலவையைக் கிளறி விடவும். பாலாடைக் கட்டி, ஸ்டாக்(அ) நீர், சர்க்கரை மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும். நன்றாகக் கிளறி கொதி நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். தீயைக் குறைந்த அளவில் வைத்து கொதிக்கச் செய்யவும். சூப் திடமாகி வரும் வரை சோள மாவு சேர்த்துக் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். கேரட், கொத்து மல்லித் தழை தூவி அலங்கரிக்கவும். சூடாகப் பரிமாறலாம்.

முலாம்பழ சூப்

தேவையான பொருட்கள் :

முலாம்பழம் - 2 கோப்பைகள் (½"X½" துண்டுகளாக்கி), ஸ்டாக் (அ) நீர் - 4 கோப்பை, காளான் (துண்டு செய்து) - ¼ கோப்பை, வெள்ளரி - ¼ கோப்பை, பாலாடைக்கட்டி - 2 மேசைக்கரண்டி (¼" துண்டுகளாக்கி) இஞ்சிப் பசை - 1½ தேக்கரண்டி, அஜினோமோட்டோ - 1 சிட்டிகை, வெள்ளை மிளகு - ½ தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கு ஏற்ப.

தூவி அலங்கரிக்க :

இஞ்சி (இலேசாக வதக்கி) - 1 தேக்கரண்டி (மெல்லிய நீளத் துண்டுகள்)

வால்நட் (வறுத்தது) - 2 மேசைக்கரண்டி (நடுத்தரத் துண்டுகள்)

செய்முறை :

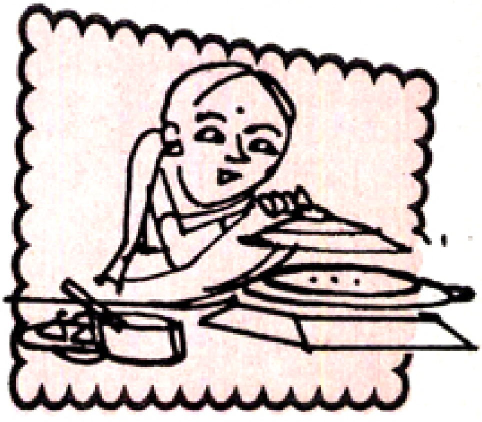
பாலாடைக் கட்டி தவிர்த்து எல்லாப் பொருட்களையும் ஒரு பாத்திரத்தில் இடவும். கொதிக்கச் செய்யவும். குறைவான தீயில் 10 நிமிடங்கள் கொதிக்கட்டும். பாலாடைக் கட்டியை சேர்த்து அதே மாதிரி மேலும் 3 நிமிடம் கொதிக்கும்படி வைக்கவும்.

இஞ்சி, வால்நட் தூவி அலங்கரிக்கவும்.

- அனிதா குமார்

சென்ற இதழில் ஒரு சகோதரி தோசை வறண்டு போகாமல் இருக்க வெங்காயம் கலந்து வார்க்கச் சொல்லியிருந்தார். வெங்காயம் பிடிக்காதவர்கள், இரண்டு கரண்டி மாவை யெடுத்து கனமாக வார்த்து மேலே மூடி போட்டு வேகவிடுங்கள். அடியில் சிவக்க விடாமல் வெள்ளையாக இருக்கும்போதே திருப்பி விட்டு ஒரு நிமிடம் கழித்து எடுத்து ஆறவிட்டு மதியம் கொடுத்துப் பாருங்கள். மென்மையாக இருக்கும்.

- வி. விஜயராணி.



8



தீபா வீட்டுக்கு வந்தபோது ஷாலினி பள்ளிச் சீருடையில் இருந்தாள். "என்னக்கா, இன்னிக்கு சீக்கிரமே வந்துட்டியா?" என்றாள். அக்கறையோடு, "என்னாச்சக்கா? யூ லுக் வெரி டயர்ட்."

தீபா, "ஒண்ணுமில்லைடி, லேசா தலை வலி, அதான் கிளம்பி வந்துட்டேன்" என்றாள்.

"சரி, நீ முகம் கழுவிட்டு வா, நான் காஃபி போட்டிருக்கேன், குடிச்சுப் பார்த்துட்டு என்ன திட்டணுமோ திட்டு" என்றபடி களுக்கென்று சிரித்தவள், நேராய் சமைய லறைக்குள் போனாள். தீபா அவள் முது கையே சில விநாடிகளுக்கு பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். அம்மா, அப்பா இரு வரும் ஊரிலில்லை. இரவு சமைக்கும் மூடும் இல்லை. அன்று இரவு வெளியே சாப்பிடு வது என்று இருவரும் முடிவு செய்தார்கள். பக்கத்து வீட்டு மாமி எப்போதோ சொல்லி யிருந்த மெஸ் நினைவுக்கு வந்தது. தெரு முனை டீக்கடையினருகில் விசாரித்தபோது வலதுபக்கம் மூன்றாவது வளைவில் திரும் பச் சொன்னார்கள். அந்த மூன்றாம் வளை வில் ஒரே ஒரு குப்பைத் தொட்டியும், அழுக்கு நாயும்தான் இருந்தது. அங்கே இன்னும் சிலரிடம் வழி கேட்டுக் கொண்டு நடந்து, தட்டுத் தடுமாறி அந்த 'மீனாட்சி சைவ மெஸ்'ஸைக் கண்டறிந்தார்கள்.

சிறிய ஓட்டு வீடு. முன்பக்கத் திண் ணையையும், முதல் அறையையும் சேர்த்துத் தடுத்து மெஸ்ஸாக மாற்றியிருந்தார்கள். சுவரில் வெங்கடாஜலபதியும், இரண்டு ரோஜாப்பூக்களும் லாமினேஷனில் சாப் பிட வந்தவர்களை வரவேற்றுக் கொண் டிருக்க, சுத்தமான சின்னஞ்சிறு மர பெஞ்சில் தங்கையோடு இடித்துக் கொண்டு உட்காருவதற்கு ரம்மியமாயிருந்தது. அகல மான வாழை இலை விரித்து தண்ணீர் தெளித்துத் துடைத்துவிட்ட மெஸ்ஸம் மாளை தீபாவுக்குப் பிடித்திருந்தது. "என்ன சாப்பிடறீங்கம்மா? டிஃபன் இருக்கு, சாப்பாடு இருக்கு"

"எனக்கு இட்லி போதும்" என்றாள் ஷாலினி. தீபா அளவுச் சாப்பாட்டுக்குச் சொன்னாள்.

அந்த அம்மாள் உள்ளே போனதும் இன்னொரு பெண் வெளியே வந்தாள், தீபாவைவிட ஓரிரு வயதுகள் குறைவாயிருக் கும் அவளுக்கு. கழுத்துவரை நன்கு மூடின சுடிதார் அணிந்திருந்தாள். ஒரு வார்த்தை


கானல் நீரும்
ஒரு
மானும்...!
என். சொக்கன்

யும் பேசாமல், தயிர்ப் பச்சடியையும், இரண்டு பொரியல்களையும் தீபாவின் இலையில் வைத்துவிட்டு உள்ளே போனாள் அவள். அதன் பிறகு பரிமாறியதெல்லாம் மெஸ்ஸம்மாள்தான். ஷாலினிக்கு ஆவி பறக்கிற நான்கு இட்லிகள் வைத்து சட்னி, சாம்பார் தந்துவிட்டு, தீபாவுக்கு வத்தக் குழம்பை ஊற்றினபடி "இந்த ஏரியாதா னாம்மா நீங்க?" என்று விசாரித்தாள், "நம்ம மெஸ்ஸுக்குப் புதுசா வர்றீங்க போலிருக்கு, அதான் கேட்டேன்."

தீபா வாய் நிறைய சாதத்தோடு சிரிக்க முயன்று தோற்றாள். ஒரு வாய் தண்ணீர் குடித்துக் கொண்டு, "பக்கத்துத் தெருவில தாம்மா இருக்கோம்" என்றாள் விக்கலினி டையே. அடுத்த மூச்சில் தம்ளரில் மீத மிருந்த தண்ணீரைக் காலி செய்ததும் அந்த அம்மாள் அதனை நிரப்பியபடி, "படிக்கிறி யாம்மா?" என்று விசாரித்தார். அவள் இன் னும் குறையாத விக்கலுக்காக தலையில் தட்டிக் கொண்டபடி, "இல்லையம்மா, வேலை பார்க்கறேன்" என்றாள் சாதாரண மாய்.

அந்த அம்மாள் பெருமூச்சோடு தொடர்ந்து பேசினார், "என் பொண்ணும் இப்பதாம்மா படிப்பை முடிக்கப்போறா, அவளுக்கு ஒரு நல்ல வேலையாப் பார்க்க ணும், உங்க கம்பெனியில எதுனா இருந்தா சொல்லேன்" என்று சொல்லி முடிப்பதற் குள் உள்ளிருந்து, "அம்மா, கொஞ்சம் இப்படி வர்றியா?" என்று கோபமான குரல் கேட்டது.

அதன் பிறகு அவர்கள் ஏதும் பேசாமல் சாப்பிட்டார்கள். மெலிதான விளக்கு வெளிச்சத்தில் தெருவைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த வாஷ் பேஸினில் பிளாஸ்டிக் மக்கில் நீரெடுத்து கைகழுவி துப்பட்டாவில் லேசாய்த் துடைத்துக் கொண்டாள் தீபா. மெஸ்ஸம்மாளிடம் இருபத்தொரு ரூபாய் சில்லறையாய்க் கொடுத்துவிட்டு, 'சாப்பாடு பிரமாதம்' என்றாள் தீபா. அந்த அம்மாள் வெள்ளையாய்ச் சிரித்தாள்.

விடைபெற்றுக் கொண்டு இருவரும் சாலையில் இறங்கி நடந்தார்கள், உண்ட களைப்பில் கொஞ்சதூரம் மௌனமாய்க் கடப்பதற்குள் பின்னாலிருந்து குரல் கேட் டது. "ஹலோ மேடம்", திரும்பிப் பார்த்த போது அந்தப் பெண் ஓட்டமாய் வந்து கொண்டிருந்தாள்.

தீபாவும் ஷாலினியும் ஒருவரையொரு வர் குழப்பமாய் பார்த்துக் கொண்டார்கள். அவள் அவர்களருகே வந்து நின்று மூச் சிரைத்தபடி, "சாவியை மறந்து வெச்சுட்டு வந்துட்டீங்க" என்றாள். நெஞ்சும் முகமும் ஏறியிறங்கிக் கொண்டிருந்தபோதும் அவ ளால் சிரமமில்லாமல் சிரிக்க முடிந்தது.

தீபா அப்போதுதான் நினைவு வந்தது போல், ஹேன்ட் பேகைத் தொட்டுப் பார்த் துக் கொண்டாள். "ஐயாம் ஸாரிங்க, சாவி ரொம்ப கனமா இருக்கேன்னு பேக்லயிருந்து வெளியே எடுத்து வெச்சேன், அப்படியே மறந்துட்டேன்போல."

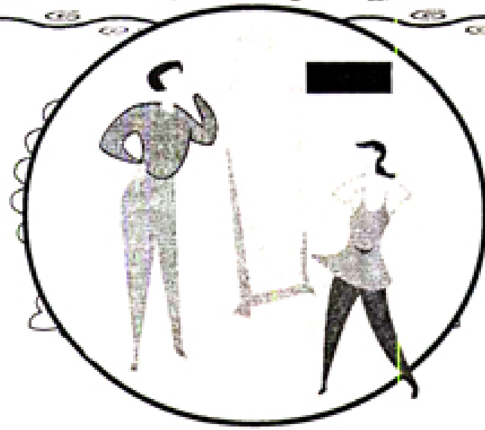
அவள் ஆசுவாசமான சிரிப்போடு சொன்னாள், "அப்ப நான் வரேன்" என்ற படி கிளம்பியவள், சட்டென்று நினைத்துக் கொண்டதுபோல் மறுபடி தீபாவின் பக்கமாய்த் திரும்பி, "ரொம்ப தேங்க்ஸ் மேடம்" என்றாள்.

தீபா புரியாமல் திகைத்து, "எதுக்கு?" என்றாள்.

அவள் பேசுவதற்குத் தயங்கினது போலி ருந்தது. சற்றுத் தூரத்திலிருந்த மெஸ்ஸை ஒரு தரம் திரும்பிப் பார்த்துக் கொண்டாள், பின்னர், "இன்னிக்கு நான் தான் சமைச் சேன்" என்றாள். "அம்மாவுக்கு அப்பப்ப ஹெல்ப் பண்றதுதான். ஆனா இதுதான்

கண்ணாடி அருகில் ஒரு விரற்கடை அளவுக்கு செலோடேப் ஒட்டி வையுங் கள். இதில் ஸ்டிக்கர் பொட்டுகள் ஒட்டி வைத்துக் கொண்டால் நீண்ட நாட்கள் உழைக்கும். தேடவும் வேண்டாம். பாத்ரூமில் கூட ஒட்டலாம்.

- 'ஜஸ்'



The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Monthly newspaper, are published, as called for by rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

1. Place of Publication	:	Chennai
2. Periodicity of Publication	:	Monthly
3. Name of Printer	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	Old No. 35, New No. 14, 4th Main Road, Kasturba Nagar, Adyar, Chennai - 600 020.
4. Name of Publisher	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	Old No. 35, New No. 14, 4th Main Road, Kasturba Nagar, Adyar, Chennai - 600 020.
5. Name of Editor	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	Old No. 35, New No. 14, 4th Main Road, Kasturba Nagar, Adyar, Chennai - 600 020.

6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital : **Bharathan Publications Private Limited, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.**

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

1.3.2004

K. Rajendran
Publisher

ஃபர்ஸ்ட் டைம் பச்சைத் தண்ணியிலயிருந்து பச்சடி, பொரியல் வரைக்கும் நானே அத்தனையும் சமைச்சது. ஸோ, சாப்பிடறவங்க யாராவது அது எப்படியிருக்குன்னு வாயைத் திறந்து சொல்ல மாட்டாங்களான்னு ரொம்ப ஏக்கமா இருந்ததுங்க. பாராட்டணும்ன்னு அவசியமில்லை, இப்படி உப்பைக் கொட்டி வெச்சிருக்காளே படுபாவின்னு திட்டினாக்கூட போதும், அடுத்த தடவை சரி பண்ணிக்கலாம். ஆனா இன்னிக்கு வந்த கஸ்டமர்ஸ் யாரும் சாப்பாடு பத்தி எதுவுமே சொல்லலை. அதான் நான் ரொம்ப அப்ஸெட்டா இருந்தேன், உங்களுக்கு பரிமாறக் கூட வரல்லை நான்."

தீபா புரிந்து கொண்டது போல் தலையசைத்ததும், அவள் வெட்கமாய் ஒருமுறை சிரித்துவிட்டு மீண்டும் சொன்னாள், "நல்ல வேளை, நீங்களாவது நல்லா இருக்குன்னு சொன்னீங்க, மனசிலயிருந்து சொன்னீங்களா, சும்மா பேச்சுக்கு சொன்னீங்களான்னு தெரியலை, பட், இப்பதான் எனக்கு ரொம்ப நிறைவா, நிம்மதியா இருக்கு" என்றாள்.

தீபாவுக்கு அவள் தோளில் தட்டிக் கொடுக்க ஆசையாய் இருந்தது. "நான் உண்மையைத்தாங்க சொன்னேன், நிஜமாவே சமையல் பிரமாதமா இருந்தது" என்றான். அவளுடைய முகத்தில் பூரிப்பு இன்னும் கூடியது. "தேங்க்ஸ்ங்க" என்றாள் மறுபடி.

"உங்க பேரு?"

"மீனாட்சி" என்றாள் அவள். தொடர்ந்து, "அம்மாவுக்கு இந்தப் பாராட்டு, திட்டு எதுவும் தேவையில்லைங்க, எது செஞ்சாலும், எவ்ளோ அருமையா செஞ்சாலும் பேசாம சாப்டுட்டு எழுந்து போற புருஷனுக்கு வருஷக்கணக்கா சமைச்சுப் போட்டுப் பழகினவங்க அவங்க. ஸோ, சாப்பாடு நல்லாயிருக்குன்னு யாராவது நிஜமாவே சொன்னாக்கூட கிண்டலடிக்கறாங்களோன்னு பயப்படுவாங்க" என்று சிரித்தாள். "பட் எனக்கு அப்படியில்லைங்க, எது செஞ்சாலும் அதுக்கான பலன் எனக்கு வேணும், யாராவது சொல்லணும், அது நல்லாயிருந்தா கைதட்டல் வேணும், சரியா இல்லைன்னா கல்லடியும் வேணும், இல்லைன்னா கிணத்தில் போட்ட கல்லு மாதிரி வேலை பண்றதில என்ன பிரயோஜனம் சொல்லுங்க!"

கிணற்றில் போட்ட கல்லின் படிமம் தீபாவுக்குள் கனமாய் இறங்கியது, அமைதியான நீரோடை ஒன்றில் மீனாட்சியும் தானும் ஒரே படகில் பயணித்துக் கொண்டிருப்பது போல ஒரு பிரமை. தலையை உலுக்கினபடி அதிலிருந்து விடுபட்டு, "நீங்களும், அம்மாவும்தான் இந்த மெஸ்ஸை நடத்தறீங்களா மீனாட்சி?" என்றான். 'மீனாட்சி மெஸ்' என்பதற்கான பெயர்க் காரணம் புரிந்தது. சின்னப் பெண்தான் என்றாலும், அவள் பெயருக்கேற்ற மீன் போன்ற கண்களும், பரிவு ததும்பும் பார்வையும் அவனை ரொம்பவே நெருக்கமாய் உணரச் செய்தது.

"ஆமாங்க மேடம்."

"மேடம் வேண்டாம். என்னை நீங்க தீபான்னு கூப்பிடலாம்" அவன் சிரித்தபடி தலையசைக்கிறான்.

தீபா அனிச்சையாய், "என்ன படிச்சிருக்கீங்க நீங்க."

"பி.எஸ்ஸி". என்று அவள் சொல்லி

வயதானவர்கள் கோவிலுக்குச் சென்று திரும்ப லேட்டானால் ஒரு சிறிய பாட்டிலில் தண்ணீர் (அ) கொஞ்சம் உலர்ந்த திராட்சை எடுத்துச் சென்றால் நாக்கிலும், தொண்டையிலும் வறட்சி ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம். - யோகாம்பாள்.



முடிக்குமுன், "கம்ப்யூட்டரா?" என்றாள் தீபா.

"ஆமாங்க, இந்தக் காலத்தில் வேற என்னதான் படிக்கறாங்க சொல்லுங்க?" என்று அவள் கேலியாய்ச் சிரித்தபோது தீபாவும் அதில் கலந்து கொண்டாள், "உங்க பயோடேட்டா கொடுங்க மீனாட்சி, நான் எங்க கம்பெனியில விசாரிக்கிறேன்" என்றாள் தொடர்ந்து.

"பரவாயில்லை மேடம், அம்மா சொன்னதுக்காக நீங்க சிரமப்பட வேண்டாம். அம்மாகிட்டே சொன்னா உதைப்பாங்க, எனக்கு ஆசை இந்த மெஸ்ஸையே ஒரு பெரிய ஹோட்டலா ஆக்கணும்ன்னுதாங்க, நான் படிச்ச படிப்பு ஒண்ணும் பெரிசில்ல, அதுக்கு ஒரு வேலை டாலர் கணக்கில் சம்பளத்தோட கிடைக்கும்ன்னு எதிர்பார்க்கறது அதிகம்ன்னு படுது" என்றாள்.

தீபா அவளை மறுத்து, "அப்படியெல்லாம் இல்லைங்க, எங்க கம்பெனியிலயே பி.எஸ்ஸி. கம்ப்யூட்டர்ஸ் படிச்சவங்க நல்ல சம்பளத்தில் இருக்காங்க" என்றாள்.

"அம்மா இந்த மெஸ் பிழைப்பை கௌரவக் குறைச்சல்ன்னு நினைக்கறாங்க, எனக்கு அப்படித் தோணலைங்க, நாலு பேருக்கு சாப்பாடு போடறது எவ்ளோ பெரிய புண்ணியம்!" என்று ஆச்சரியமாய்க் கண்கள் விரித்தவள்,

"எந்த வேலையாவும்தான் இருக்கட்டுமே, அதில் ஈடுபட்டுச் செய்யறது தானேங்க முக்கியம்? நல்ல பிழைப்பு, கெட்ட பிழைப்புன்னு உண்டா என்ன? யாரானாலும் செய்யற தொழில் அவங்கவங்களுக்கு தெய்வம்தான்" தீபா அவளுக்கு பதில் சொல்லுமுன் ஷாலினி முழங்கை நுனியில் ரகசியமாய்க் கிள்ளினாள், 'வீட்டுக்குப் போகலாம்' என்று அர்த்தம்.

"ஓகேங்க, அப்ப நாங்க கிளம்பறோம்" தீபா அவளிடத்தில் கைகுலுக்க முயன்றபோது அவள் அழகாய்க் கை கூப்பினாள். "ரொம்ப தேங்க்ஸ் - சான்ஸ் கிடைக்கும் போது நம்ம மெஸ் பக்கம் வாங்க, உங்களுக்கு ஸ்பெஷலா ஒரு ட்ரீட் கொடுக்கணும் - என் சமையலைப் பாராட்டினதுக்கு லஞ்சம்" என்று சிரித்தாள். ஷாலினியிடமும் சொல்லிக் கொண்டு திரும்பி நடக்கலானாள்.

அன்று இரவு தூங்கும்வரை தீபாவின் நினைவில் துறுதுறுப்பான மீனாட்சியும், அவளது வெளிப்படையான பேச்சும்தான் நிறைந்திருந்தது. மறுநாள் அம்மாவும், அப்பாவும் ஊரிலிருந்து வந்துவிடுகிறார்களே என்று லேசான ஏமாற்றமாகக் கூட இருந்தது - மீனாட்சி மெஸ்ஸில் மறுபடி சாப்பிடுவது எப்போதோ!

மறுநாள் ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜியின் நூறாவது பணியாளரை வரவேற்கும் விழா கோலாகலமாய் ஏற்பாடாகியிருந்தது தீபா அதிகாலையிலேயே அதற்காக எழுந்து கிளம்ப வேண்டியிருந்தது. பெண்கள் எல்லோரும் நீல வண்ணப் பட்டுச்சேலையில் வருவது என்று ஒருமனதாய் முடிவாயிருந்ததால் எப்போதோ பீரோவில் மடித்து வைத்த புடவையை உதறியெடுத்து கவனமாய்க் கட்டிக் கொண்டாள். ஷாம்பூச் சூடின தலையைத் துவட்டி, பின்னாமல் அலைபோலப் பாயவிட்டு அதில் ஒற்றை ரோஜா, கழுத்திலும், காதிலும் ஒரே மாதிரியாய் நெளியும் புத்தம்புது ஆபரணங்கள் என்று அவள் கிளம்புவதையும், நெற்றியில்

நூற்றியெட்டுவிதமான பொட்டுகளை ஒட்டிப் பார்த்து திருப்தியில்லாமல் மாற்றிக் கொண்டிருப்பதையும் ஷாலினி வைத்த கண்ணை எடுக்காமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். "அக்கா, உண்மையைச் சொல்லு, ஆஃபீசுக்குத்தானே போறே? எனக்கென்னவோ, உன்னை யாரோ பொண்ணுபார்க்க வர்றதுக்கு நீ ரெடியாகற மாதிரி இருக்கு"

கையில் கிடைத்த புத்தகத்தை அவள் மீது விட்டெறிந்தாள் தீபா. "கழுதை, வயசுக் கேத்த பேச்சு பேசுடீ" அனிச்சையாய் வாட்சைப் பார்த்துக் கொண்டு, "ஐயோ, நேரமாச்சு, நான் கிளம்பறேன் ஷாலினி, இன்னிக்கும் வெளிய சாப்பிட்டுக்கோடா, ப்ளீஸ், ஈவினிங் அம்மா வந்துடுவாங்க, அதுக்கப்புறம் நோ ப்ராப்ளம்" என்று அவள் தாடையைப் பிடித்துக் கொஞ்சினாள்.

"சரி சரி, பிழைச்சுப் போ" என்று அவள் வரமருள்வதுபோல் சைகை செய்து சிரித்ததும், குதிகால் உயர்ந்த செருப்பை மாட்டிக் கொண்டு அவசரமாய்க் கிளம்பினாள் தீபா. "மறக்காம எல்லா லைட்டையும் ஆஃப் பண்ணிட்டு, வீட்டைப் பூட்டிகிட்டு ஸ்கூலுக்குப் போடீ" என்றாள் போகிற போக்கில்.

கொஞ்ச நேரத்துக்கு எல்லோரும் பேசிப் பேசி நோகடித்தார்கள். கடைசியாய்ப் பேச வந்த அபிஷேக் வர்மா சற்றும்

தோசைக்கு ஊறவைக்கும் அரிசியுடன், கைப்பிடி சோயாவும், உளுந்துடன் 1 ஸ்பூன் வெந்தயமும் சேர்த்து மாவு ஆட்டுங்கள். மணம், சுவை மட்டுமா? சத்துக்கள் போனஸ்தானே!

- எம். காந்திமதி.



எதிர்பார்க்காது கிடைத்த திடீர்ப் புகழ் வெளிச்ச வட்டம் மற்றும் பதட்டத்திலிருந்து விடுபடாதவனாய் படபடப்பில் ஏதேதோ உளறிக் கொட்டினான்.

"இது இன்றைக்குச் சேர்ந்த எனக்குக் கிடைத்திருக்கும் பாராட்டு இல்லை, நான் நூறாவதாக ஆவதற்காக உழைத்த மீதி தொண்ணூற்றொன்பது பேருக்கானது" என்று அவன் சொன்னபோது எல்லோரும் ஒரேயடியாய்க் கைதட்டினார்கள். '101' என்ற வடிவத்திலான பெரிய கேக்கை அவனையே வெட்டும்படி பணித்தார்கள். கோக் பாட்டில்கள் திறக்கப்பட்டன.

சற்று நேரத்தில் பார்ட்டி களை கட்டியது. எங்கிருந்தோ வந்த ஆல்கஹால் பானங்களும் விருந்தினர்களிடையே தாராளமாய் உலவ ஆரம்பித்திருந்தன. மேடையில் யாரோ மிமிக்ரி செய்தார்கள். ஆண்களும், பெண்களும் ஒரே மாதிரியாய் உடையணிந்து கொண்டு அபாரமான தாளமொன்றுக்கு நாட்டியமாடினார்கள்.

மொட்டை மாடியின் தரை முழுக்க இறைந்துகிடந்த ஜிகினாக் குப்பைகளையும், ஒற்றை உபயோக காகிதத் தட்டு மற்றும் தம்ளர்களையும் சலிப்போடு பார்த்துவிட்டு தீபா கீழே இறங்கி வந்தாள். "இன்னிக்கு உனக்கு செம வொர்க் கங்காதர்" என்றபோது அவன் பெரிதாய்ச் சிரித்து, "மத்தியானம் லீவ்தானே மேடம்? பண்ணலாம்" என்றான் பெரிய மனிதன்போல. ஒரு கையில் குப்பைத் தொட்டியும், இன்னொரு கையில் பெரிய துடைப்பமுமாய் அவன் நிதானமாய்ப் படியேறிப் போனதும் தீபா கூண்டினுள் ஏதும் இருக்கிறதா என்று ஒரு முறை எட்டிப் பார்த்துவிட்டுக் கிளம்பினாள். வாசலைத் தாண்டுமுன் உள்ளிருந்து அழைப்பு வந்தது. அவசரமாய் வந்து எடுத்தபோது எம்.டி. அவளை அறைக்கு வருமாறு அழைத்தார்.

எம்.டி. அறை ஏகத்துக்குக் குளிர்ந்து கிடந்தது. வழக்கமாய் அணிகிற கோட்டைக் கழற்றி நாற்காலியின் முதுகில் மாட்டி விட்டிருந்தார் அவர். டையும் நன்கு தளர்த்திவிடப்பட்டிருக்க, களைத்த கண்களோடு அடுத்த நிமிடம் குறட்டை விட்டுத் தூங்கிவிடப் போகிறவர் போல் தென்பட்டார். 'வீட்டுக்குக் கிளம்பிட்டியா தீபா,

ஸாரி டு டிஸ்டர்ப்'' என்றார்.

''அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை சார், சொல்லுங்க'' பழகின இயல்போடு அவள் நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டாள்.

அவர் நேரடியாய் விஷயத்துக்கு வந்தார், "நம்ம கம்பெனியில நூறு பேர் ஆயாச்சு, ஸோ, அவங்களுக்கு புதுசா ஏதாவது ஒரு சௌகர்யம் பண்ணிக் கொடுக்கணும்ன்னு ஆசைப்படறேன்'' என்றவர், ஒத்திகை பார்க்கப்பட்ட சிறு மௌனம் கழித்து, "வாட் அபவ்ட் எ கேன்ட்டீன்?" என்றார்.

அவள் பேசுவதற்குள் அவரே தொடர்ந்து பேசினார், "தீபா, இன்னும் நம்ம மக்கள் மதியமாயிட்டா டிஃபன் பாக்ஸைத் தூக்கிகிட்டு மேலயும், கீழயும் அலையறாங்க, சின்னப் பசங்க வெய்யில்ல ஹோட்டலைத் தேடி ரொம்பதூரம் போக வேண்டியிருக்கு. இதையெல்லாம் யோசிச்சுப் பார்க்கும்போது, நாம ஒரு கேன்ட்டீனுக்கு ஏற்பாடு பண்ணி டெய்லி லஞ்ச் அங்கே சாப்பிட்டுக்கலாம்ன்னு சொன்னோம்ன்னா, தெ வில் பீ வெரி ஹேப்பி'' என்றார். ''அதுமட்டுமில்லை, குறிப்பிட்ட பேருக்கு மேல வேலை பண்ற ஆஃபீஸ்கள்ல கண்டிப்பா கேன்ட்டீன் இருக்கணும்ன்னு ஒரு சட்டமே இருக்கு.''

அவர் இன்னும் உற்சாகமாய்ச் சொன்னார், ''இதில் இன்னொரு கோணமும் இருக்கு தீபா, சவுத் இண்டியன், நார்த் இண்டியன், சைனீஸ்ன்னு பலவிதமான உணவு வகைகளோட ஒரு பிரமாதமான கேன்ட்டீன் ஆரம்பிச்சோம்ன்னு வையேன், நமக்கு அதில ஒண்ணும் பெரிசா செலவில்லை. மேலே மொட்டை மாடி இருக்கவே இருக்கு, அங்கே ஒரு பர்மனன்ட் பந்தல் போட்டு, சில சேர்கள், டேபிள்கள் வாங்கித் தந்துட்டா போதும், அப்புறம் அது கான்ட்ராக்ட்ரோட பொறுப்பாயிடுது, அவன் எங்கயோ சமைக்கறான், இங்கு கொண்டு வந்து கொடுக்கறான், காசு வாங்கிக்கறான், நடுவில் நமக்கு என்ன லாபம்ன்னா, மேனேஜ்மெண்ட் நமக்காக அக்கறையோட அதைப் பண்ணியிருக்காங்கன்னு நம்ம ஆட்கள் சந்தோஷமாயிடுவாங்க, அது பெரிய மோடிவேஷன் தெரியுமா, நீ வேணும்ன்னா பாரேன், இதோட பலன், அவங்க வேலையில் தெரியும்.''

''நல்ல யோசனை சார்'' என்றாள் தீபா. அதற்காகவே காத்திருந்ததுபோல் அவர் விரைவான கட்டளைகள் இடலானார், ''அப்ப நாளைக்கே நாம வேலைகளை ஆரம்பிச்சுடுவோம் தீபா, மார்னிங் முதல் வேலையா எல்லாப் பயல்களுக்கும் ஒரு ஈமெயில் தட்டிவிடு. எத்தனை பேருக்கு கேன்ட்டீன்ல சாப்பிட ஆர்வம் இருக்குன்னு முதல்ல தெரிஞ்சுகப்போம். எல்லா வகையான சாப்பாடும் கிடைக்கும், எல்லாம் தரமானதா, சுகாதாரமானதா இருக்கும், விலையும் சரியானதாவே இருக்கும்னெல்லாம் நீ மெயில்ல ப்ராமிஸ் பண்ணணும். அப்பதான் நம்ம ஆட்கள் ஒத்துப்பாங்க, எத்தனை பேர் ஆட்டத்துக்கு ரெடின்னு தெரிஞ்சுகிட்டு, அப்புறம் கான்ட்ராக்டர்ஸ்க்கு பேப்பர்ல விளம்பரமோ, டெண்டர் நோட்டீஸோ கொடுக்கலாம்'', அவர் பேசிய வேகத்தையும், தெளிவையும் பார்க்கையில் இத்தனையும் முன்பே முடிவு செய்துவிட்டு, சும்மா ஒரு பேச்சுக்குத்தான் தீபாவிடம் முதலில் யோசனை கேட்டது போல் தெரிந்தது. அவளுக்கு அது ஏற்கனவே பழக்கமான விஷயம்தான்!

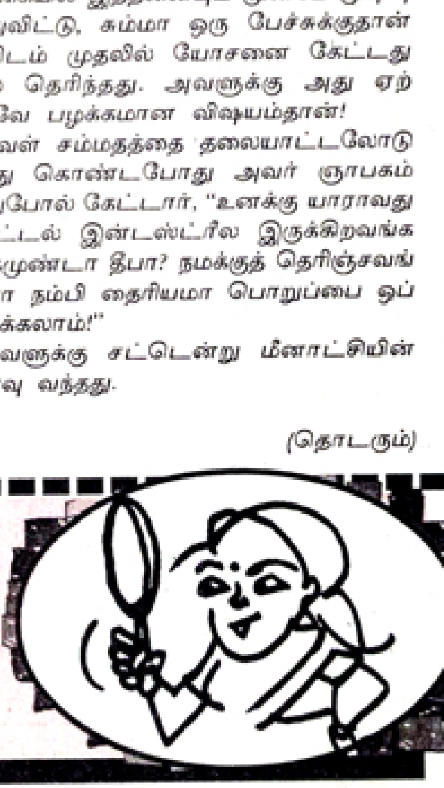
அவள் சம்மதத்தை தலையாட்டலோடு எழுந்து கொண்டபோது அவர் ஞாபகம் வந்ததுபோல் கேட்டார், "உனக்கு யாராவது ஹோட்டல் இண்டஸ்ட்ரீல இருக்கிறவங்க பழக்கமுண்டா தீபா? நமக்குத் தெரிஞ்சவங்கன்னா நம்பி தைரியமா பொறுப்பை ஒப்படைக்கலாம்!''

அவளுக்கு சட்டென்று மீனாட்சியின் நினைவு வந்தது.

(தொடரும்)

ஆரஞ்சுப் பழத்தோலின் சாற்றை ஆலிவ் ஆயிலுடன் கலந்து முகத்தில் பூசி வர முகம் பளபளப்புடன் நல்ல நிறமும் கொடுக்கும்.

– சி. தாமரைச் செல்வி.





"அடுப்பூதும் பெண்ணுக்கு அறிவியல் எதற்கு?"



"நான் படித்தது தும்கூரில் இருக்கும் அரசுப் பள்ளியில். அப்போதெல்லாம் ஆண் பிள்ளைகளுக்கு ஜெனரல் சயின்ஸ். பெண் என்றால் ஹோம்சயின்ஸ் சொல்லிக் கொடுக்கப்படும். என் அப்பாவிற்கு மைசூருக்கு மாற்றல் கிடைத்து எங்களை அங்கு ஒரு பள்ளியில் எட்டாம் வகுப்பில் சேர்த்தார். அப்போது கட்டுரைப் போட்டி நடந்தது. பெண் பகுதியில் எனக்கு முதல் பரிசு. ஆடவர் பகுதியிலும் முதல் பரிசு உண்டு. புத்தகங்கள் பரிசாக வழங்கப்பட்டன. எனக்குக் கிடைத்த புக் 'தாய் மகு' (தாயும் குழந்தையும்) 'அபுகே' (சமையல் கலை) பையனுக்குக் கிடைத்த புக் 'அஸ்ட்ரானமி'. பெண்ணுக்கு அறிவியல் வேண்டாம், சமையல் போதும் என்று ஆசிரியர்களே நினைக்கிறார்களே. மிகவும் வருத்தமாக இருந்தது. இந்த நிலைமை மாற வேண்டும் என உழைத்தேன்," சொல்பவர் நேமி சந்திரா.

நேமி சந்திரா எலக்ட்ரானிக்ஸ் பி.ஈ. மற்றும் மைக்ரோவேவ் என்ஜீனியரிங்கில் எம்.எஸ். (மாஸ்டர் இன் சயின்ஸ்) பெற்றுள்ளார். அதுவும் சுமார் இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்! ஹிந்துஸ்தான் ஏரோனாடிக்ஸில் ஹெலிகாப்டர் டிசைனிங் துறையில் முக்கியப் பதவியில் இருக்கிறார். இது மட்டுமல்ல. கன்னட இலக்கியத்தில் நேமி சந்திராவிற்கு தனிப் பெயர். பல சிறுகதைகள், பயணக் கட்டுரைகள் என பல்வேறு இதழ்களில் எழுதி வருகிறார். பெண்கள் அறிவியல் துறையில் எப்படியெல்லாம் வஞ்சிக்கப்பட்டார்கள் என்பதுதான் இவருடைய போராட்டக்களமே.

"என் அம்மாவிற்குப் படிப்பறிவு கிடையாது. என் அப்பாவோ புரொபசராக இருந்தார். பிறகு பிரின்ஸ்பாலாக இருந்தார். வீட்டில் என் அம்மாவின் கருத்துகள் செல்லுபடியாகாது. என் அப்பா அம்மாவை 'நோக்

நாம் புறக்கணிக்கும் ஒவ்வொரு கடமையும் நாம் தெரிந்து கொள்ளத் தவறிய ஓர் உண்மை புலப்படுத்தக்கூடியது.
- ரஸ்கின்
தகவல் : கே. ராஜேஸ்வரி.

கென்னத் தெரியும்? படிச்சிருக்கியா? வாயை மூடிண்டு கம்னு வீட்டு வேலையைப் பாரு'ங்கற தினுசில இரைவார். இதைப் பார்த்துப் பார்த்து என் பிஞ்சு மனசுல ஒரு விஷயம் பதிஞ்சு போனது. படிச்சாத்தான் மதிப்பு என்று! படிக்க ஆசைப்பட்டேன் அதுவும் விஞ்ஞானம்.

இருபத்தைந்து வருடத்திற்கு முன்னால் பெண்கள் பொறியியல் கல்லூரிக்கெல்லாம் போக மாட்டார்கள். 'இது பெண்களுக்கு அல்ல' என்று புதுமுக வகுப்பில் ஸாரே எங்களிடம் சொல்லுவார். மைசூரில் என்ஜீனியரிங் சேர்ந்து விட்டேன். ஆனால் ஒருவித சந்தேகம் பயம் இருந்தது உண்மை. ரோல் மாடலும் கிடையாது.

ஒவ்வொரு பெண்ணிற்குள்ளும் புத்திக் கூர்மை, சாதுர்யம், அறிவு, திறன் எல்லாம் உண்டு. ஆனால் சந்தர்ப்பம் வழங்க மறுக்கப் படுகிறது. விஞ்ஞானத் துறையைப் பொறுத்த வரை ஆண் - பெண் பேதம் நிறையவே உண்டு. "உங்களால் முடியாது. இது உங் களுக்கல்ல" என்று பல கதவுகள் மூடப் படும். பொறியியல் கல்லூரியில் பெண் களுக்கு 1953 வரை அனுமதி கிடையாது. மருத்துவத் துறையில் பெண்கள் சுமார் 100 - 150ம் வருடங்களுக்கு முன்னால் எப் பேர்ப்பட்ட கஷ்டங்களை அனுபவித்திருக் கிறார்கள் என்பதைப் படித்தால் கண்ணீர் வரும்.

எங்கள் கல்லூரியில் கப்பற் படை யிலிருந்து தேர்வு செய்ய வந்திருந்தனர். எனக்கு ரொம்ப ஆசையாக இருந்தது அதில் சேர வேண்டுமென்று. "லேடீஸுக் குக் கிடையாது" என பட்டென்று சொல்லி விட்டார்கள். ஆனால், 'நீ பெண், உன்னால் முடியாது. விஞ்ஞானம் உனக்கல்ல" என்று சொல்லச் சொல்ல பெண் விஸ்வரூபம் எடுத்தாள். ஒவ்வொரு துறையிலும் முத் திரை பதித்தாள். ஒரு மேரி க்யூரியின் சாத னைக்கு ஈடாக ஏதேனும் உண்டா!" சிறிது கோபம், சிறிது கர்வம் பொங்கக் கேட்கிறார் நேமி சந்திரா.

அறிவியலும் பெண்களும் என்ற தலைப் பில் பல புத்தகங்கள் கன்னடத்தில் எழுதி யுள்ளார் நேமி. மேடம் க்யூரிதான் இவரு டைய ரோல் மாடல். ஒவ்வொரு பெண் விஞ்ஞானியைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்ள, அவர்களை உலகிற்கு எடுத்துக்காட்ட நேமி பட்ட சிரமங்கள் கொஞ்சநஞ்சமல்ல. பல பெண் விஞ்ஞானிகளைப் பற்றி வரலாற்றில் சொல்லப்படவேயில்லை. ஒவ்வொரு நூலக மாக, ஊர் ஊராக, என்று பல நாடுகளுக்கும் பயணப்பட்டு உண்மையான விவரங்களை சேகரித்து நேரில் பார்த்தவைகளையே புத்தகமாக எழுதியிருக்கிறார்.

"என் பயணத்திற்கு உந்துதல் என்றால் என் ஆர்வமும் கனவுகளும்தான். சொந்த கைக் காசைச் செலவழித்துத்தான் ஒவ் வொரு இடமாகச் சென்றேன். ஸ்பான்ஸர் கிடையாது. பாரிஸுக்குப் போனேன். மேடம் க்யூரியைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள, ரேடியம் என்ற மகத்தான பரிசை மனிதகுலத்திற்கு அளித்த மங்கை இருந்த இடத்தை தரிசிக்க ஆவல் கொண்டேன்.

ரேடியம் கண்டுபிடிக்க பாடுபட்ட மேடம் க்யூரிக்கு ஒரு லேபரட்டரி கிடை யாது. மிக மோசமான ஒரு ஷெட்டில் ராப் பகலாக உழைத்தார் க்யூரி. இரட்டை நோபல் பரிசு பெற்ற க்யூரி, ஸார்போர்ன் பல்கலைக்கழகத்தில் மாஸ்டர்ஸ் பட்டம் பெற்றவர். ஆனால் அங்கேயே அவரைப் பற்றிய விவரமில்லை!

பதினெட்டாம் நூற்றாண்டில் கரோலின் ஹர்ஷெல் என்ற விண்வெளி வீராங்கனை இருந்திருக்கிறார். முறையான கல்வி இல்லா மலேயே அந்தப் பெண்மணி மூன்று புதிய நட்சத்திரக் கூட்டம் எட்டு வால் நட்சத் திரங்கள் மற்றும் பல கிரஹங்களைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். ஆனால் இங்கிலாந்தில் ஸ்லோவிற்கு போன போது ஏமாற்றமே! கரோலினும் அவரது சகோதரியுமாகச் சேர்ந்து சுமார் 36 வருடங்களாக விண்வெளி ஆராய்ச்சி செய்த இடம் மூடிக் கிடக்கிறது. ஆனால் அங்கேயே ஒரு பழைய நூலகத்தில் கரோலினே தன் கைப்பட ஒரு டயரி எழுதியதைப் படிக்க நேர்ந்தது என் பாக்கியமே!

விஞ்ஞானத்தைப் பொறுத்தவரை

டெக்னாலஜி, மருத்துவம், பொறியியல் என பெண் ஒவ்வொரு துறையிலுமே சாதனை புரிந்திருக்கிறாள். என்னிடம் கி.மு. 1500 லிருந்து இன்று நோபல் பரிசு வாங்கிய பெண்மணி வரையிலான விவரங்கள் இருக் கின்றன. ஆனால் பல பெண் விஞ்ஞானி களைப் பற்றி இன்று யாருக்குமே தெரிய வில்லை.

பதினேழாம் நூற்றாண்டில் இங்கிலாந் தில் ராயல் சொஸைட்டியில் விஞ்ஞான ஆய்வுகள் நடைபெறும். ஆனால் அங்கு பெண்களுக்குக் கண்டிப்பாக அனுமதி கிடையாது. அப்போது டச்சஸ் (இளவரசி) மார்க்ரெட் காவெண்டிஷ் லண்டன் வீதிகளில் இந்த பேதத்தை எதிர்த்து ஓர் ஊர்வலம் நடத்தி வெற்றி பெற்று ராயல் சொஸைட்டியில் உறுப்பினராகி விட்டார். ஆனால் அவர் இளவரசியாக இருந்ததால் தான் வெற்றி பெற்றார் என்பதும் மறுப்பதற் கில்லை. சுமார் 278 வருடங்களுக்குப் பிறகே 1945-ல் திரும்பவும் ராயல் சொஸைட்டியில் பெண்களுக்கு அனுமதி வழங்கப்பட்டது. பெண் ஏதேனும் கண்டுபிடித்தாலும் அதற்கு அவள் உரிமை கோரி பேடன்ட் (உரிமை பத்திரம்) எடுக்க முடியாது. 15, 16ம் நூற்றாண்டில் ஐரோப்பாவில் ஆயிரக்கணக் கான பெண்களை உயிருடன் கொளுத்தினர் - சூன்யக்காரிகள் என்று! அவர்கள் செய்த பாவமெல்லாம் ஆண் மருத்துவர்கள் இருக்க, நோயுற்றவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்ததுதான். அதில் திறம்படச் செய்தது இன்னுமொரு பெரிய அபராதம்.

இன்று வேலூரிலிருக்கும் சி.எம்.ஸி. மருத்துவமனை உலகளவில் பிரசித்தம். அதை ஆரம்பித்தவர் இடா ஸ்கட்டர் என்ற அற்புதமான பெண்மணி! 1900ம் ஆண்டு ஒரு படுக்கையுடன் ஆரம்பிக்கப்பட்டு இரண்டே ஆண்டுகளில் நாற்பது படுக்கை கள் கொண்ட மருத்துவமனை ஆனது. இன்று சுமார் இரண்டாயிரம் படுக்கை வசதிகள்! 1909-ல் நர்ஸ் பயிற்சிக்கூடமும், 1918ல் பெண்களுக்கென மருத்துவக் கல்லூரி யும் ஆரம்பித்தார் இடா. ஓர் அமெரிக்கப் பெண்மணியான இடா ஒவ்வொரு கிராம மாக பயணித்து ஏழை எளியவர்களுக்கு சிகிச்சை செய்தவர். இன்று எத்தனை பேருக்கு இடாவைத் தெரியும்?'' நேமி சந்திரா நீளமாக சொல்லிக் கொண்டே போக நாம் அதை விக்கித்துப் போய் கேட் கிறோம்.

நேமி கன்னடப் பத்திரிகைகளில் பெண் விஞ்ஞானிகளைப் பற்றியும் தொடராக எழுத அது பெரிய வரவேற்பைப் பெற்ற தாம். கதை மட்டுமல்ல, இதைப் போன்ற உண்மையான, உயிரைக் கொடுத்த பெண் மணிகளுக்கும் ஜனங்களின் ஆதரவு உண்டு என்கிறார். ஒவ்வொரு பள்ளி, கல்லூரி என போய் நேமி, விஞ்ஞானத்தைப் பற்றி பெண் விஞ்ஞானிகளைப் பற்றிப் பேசுகிறார்.

தன்னுடைய கதைக் கருவைத் தேர்ந் தெடுத்த பின் உண்மையான உணர்வுகள் கிடைக்க வேண்டுமென அதே இடத்திற்கு நேரில் போகிறார் நேமி. அப்படிப் போன இடம் ஜெருசலேம்! பயணக் கட்டுரைகள் எழுதுவது என்றால் நேமிக்கு அப்படி ஓர் ஆவல். சமீபத்தில் போய் வந்த இடம் பெரு. எந்த ஓர் இடத்திற்குப் போனாலும் அதைப் பற்றிய விவரங்கள், பார்க்க வேண்டிய இடம்... என திட்டமிட ப்ளான் வேண்டி யது அவசியம் என்கிறார். இவர் எழுதிய புத்தகமான 'பௌக்கின ஒந்து கிரணாக்கிற்கு சாகித்திய அகாதமி விருது கிடைத்திருக் கிறது. பல புத்தகங்கள், கதைகள், விருது களும் ஏராளம்!

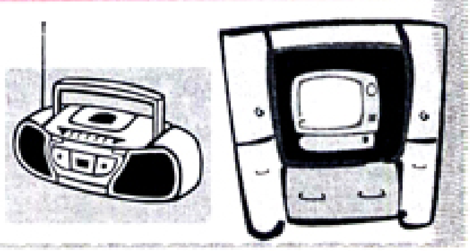
நேமி சந்திரா திருமணம் செய்திருப்பது பஞ்சாபியான மல்ஹோத்ராவை. அவரும் விஞ்ஞானத் துறையிலிருப்பவர். நேமிக்குப் பத்தாவது வகுப்பு படிக்கும் மகள் இருக் கிறாள்.

நம் குடியரசுத் தலைவர் அப்துல் கலாமைப் போல் நேமியும் 'கனவு காணுங் கள் அதற்கு வலிமை அதிகம்' என்கிறார்.

— லதா சேகர்

டி.வி. ரேடியோ இவைகளை ஒருபோதும் நைலான், சில்க் துணி யால் மூடக்கூடாது. எலக்ட்ரானிக் பாகம் பழுதடையக்கூடும். பருத்தித் துணியே சிறந்தது.

- ஆர். பார்வதி.



"வாழ்க்கையில் நான் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவற்றை என்னுடைய பள்ளியின் ஆரம்ப நாட்களில்தான் தெரிந்து கொண்டேன்."

ஃபல்கம் என்பவர் விற்பனையில் சாதனை படைத்த தன்னுடைய புத்தகத்தில் இவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார். குழந்தையின் முதல் மூன்று வருடங்கள் அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த பருவம் என்று ஆராய்ச்சிகளும் தெரிவிக்கின்றன.

இந்த மூன்று வருடங்களை ஒரு குழந்தை தன்னைச் சுற்றி நடக்கின்றவற்றை அறிவதிலும் ஆராய்வதிலுமே அதிகமாகச் செலவிடுகிறது.



பொம்மை குழந்தைகளுக்கு விளையாட மட்டுமல்ல!

'நான் இதனைத் தொட்டால் என்ன ஆகும்?'

'இதன் சுவை எப்படி இருக்கும்'

'இதைத் தரையில் எறிந்தால் என்ன ஆகும்?'

போன்ற புதிய கண்டுபிடிப்புகளால் குழந்தையின் மூளையில் உள்ள ஆயிரக்கணக்கான செல்கள் அக்குழந்தையின் சிந்தனையைத் தூண்டுகிறது. மேலும் இதனால் முன்னதாகத் தொடர்புடைய செல்கள் வலுவடைவதுடன் புதிய செல்களும் இயங்குகின்றன.

'விளையாட்டு'' ஒன்றே ஒரு குழந்தையின் வேலை. "பொம்மைகள்'' தான் அவர்கள் உபயோகிக்கும் கருவிகள் என்று குழந்தை வல்லுநர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். இப்படி விளையாடுவதினால் குழந்தையின் மூளை தொடர்புகள் வலுவடைவதுடன், காலப்போக்கில் அது கல்வியிலும், சமுதாயத்தில் உயர்வதற்கும் வழி காட்டுகின்றன.

குழந்தைகளுடன் படிப்பதாலும் விளையாடுவதினாலும் அவர்கள் வாழும் நாட்களுக்குத் தேவையான அறிவையும், ஆற்றலையும் பெறுகிறார்கள்.

பொம்மைகள், குழந்தையின் வாழ்க்கையில் ஒன்றிவிட்ட ஒரு பொருள் என்ற கருத்தை ஐரோப்பிய நாடுகள் முழுமையாக வரவேற்கின்றன. இந்தியப் பெற்றோர்களிடம் இதைக் காண முடிவதில்லை. அவர்களுக்குப் பொம்மைகள் தங்கள் குழந்தைகளின் கவனத்தைத் திசைதிருப்ப உதவும் ஒரு பொருளாக மட்டுமே இருக்

கின்றன. இதற்கு ஒரு கரண்டி அல்லது தட்டு மட்டுமே அவர்களுக்குப் போது மானதாகவும் இருந்தது.

தாராளமயமாக்கலுக்குப் பின், இந்தியப் பெற்றோரின் இந்த எண்ணத்தில் குறிப் பிடத்தக்க மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. பொம்மை தயாரிப்பவர்களும் இந்த மாற்றத் தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு நல்ல லாபம் சம்பாதித்தனர். தங்கள் கடையில் ரூ.5,000/- மற்றும் அதற்கு மேல் விலை உள்ள பொம்மைகளையே வைத்திருப்பதாக ஒரு முன்னணி கடையின் உரிமையாளர் கூறுகிறார்.

நடுத்தர சமூகவியல் மற்றும் உயர் நடுத்தரக் குடும்பத்தின ருமே அதிக விலை கொடுத்து இந்த பொம்மைகளை வாங்கு கின்றனர். அவர்களுக்குள் இருக் கும் ஒரு வகை குற்ற உணர்வே இதற்கு மிக முக்கியக் காரணமாக அமைகின்றது. அவர்களால் குழந்தைகளுடன் அதிக நேரம் செலவிட முடிவதில்லையே என்ற உணர்வே அவர் களை இவ்வகை பொம் மைகளை வாங்க வைக் கின்றன. மேலும், போட்டிகள் நிறைந்த உலகில் ஒரு குழந்தை யின் வளர்ச்சிக்கு செல விடப்படும் பணம் என் பது முதலீடாகவே கருதப் படுகிறது.

எனினும், இவ்வகை பொம்மைகள் மட்டுமே அதிசயங்களை நிகழ்த்தி விடுவதில்லை. குழந்தை கள் விளையாடும்போது பெற்றோரும் உட னிருந்து அவர் களுடன் உரை யாடுவதால் குழந்தை களிடம் பல வியக்கத்தக்க ஆற்றல்களை காண முடிகிறது.



பெற்றோரின் அரவணைப்பிலும், பாது காப்பிலும் வளரும் குழந்தைகள் பிற்காலத் தில் சிறந்து விளங்குவதாக வல்லுநர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். விளையாட்டு என்பது "கற்பதற்கு ஏற்ற ஒரு சிறந்த வழி", அதுவும் இவ்விளையாட்டு பெற்றோரின் அர வணைப்பிலும், வழிகாட்டுதலிலும் அமைந் தால் கற்றல் என்பது மேன்மை அடைகிறது. மேலும் பெற்றோர் உடனிருப்பதால், அவர் களால் குழந்தைகளிடம் வெளிப்படும் புதுப் புது ஆற்றல்களைக் கண்டுபிடித்து ஊக்கம் அளிக்கவும் உதவுகிறது.

உதாரணத்திற்கு ஒரு பதினெட்டு மாதக் குழந்தை சில மரத்துண்டு களை வைத்து அடுக்கிக் கொண்டிருக்கும்போது, அதனிடம், "இப்படியே இதை கட்டிடமாக்கினால் அதில் பொம்மைகளை வைக்கலாம் அல்லது அதில் கார்களைக் கூட நிறுத்தி வைக்க லாம்" என்று கூறும் போது குழந்தையின் முயற்சியில் புது வேகமும், சிந்தனை யும் அதிகரிக்கிறது. ஒரே விளையாட்டினைத் திரும் பத் திரும்ப விளையாடு வதன் மூலம் குழந்தை யிடம் எந்த ஒரு மாற்ற மும் ஏற்படுவதில்லை. அதுவே பெற்றோரின் தூண்டுதலால் ஒரு புதிய பரிணாமத்தைப் பெறும்போது அந்த விளையாட்டு மேலும் வலுவடைகிறது. வளர்ச்சி அடைகிறது. குழந்தையில் மூளை வளர்ச்சி பெற்றோரின் பங்கு குறிப்பிடத்தக்கதாக அமைகிறது.

விளையாட்டு என்பது பொழுதுபோக்காக மட்டுமில் லாமல் குழந்தைக்கு வெளி

உலகை அறிமுகப்படுத்தும் ஒன்றாகவும் அமைய வேண்டும். விளையாட்டின் மூலம் குழந்தைகள் சுய-கட்டுப்பாடு, சுய கௌரவம், சுதந்திரமாகச் செயல்படுதல், புது விஷயங்களை அறிந்துகொள்ள ஆர்வம் காட்டுதல், வித்தியாசமாக சிந்தித்தல் போன்ற பல ஆற்றல்களை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர். சதுரங்கம் மற்றும் மாஸ்டர் மைண்ட் போன்ற விளையாட்டுகள் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காணும் ஆற்றலை வளர்க்கின்றன. களிமண் பொம்மை செய்தல், மற்றும் கட்டைகளால் கட்டிடம் கட்டும் விளையாட்டுகள் ஒரு வெற்றிடத்தை எப்படிப் பயன்படுத்துவது போன்ற சிந்தனையை அதிகரிக்கிறது.

சுஜா சூரியன் என்பவர் தன் மகனைப் பற்றி இவ்வாறு பெருமையாக குறிப்பிடுகின்றார். "அவன் அடுத்த தலைமுறைக்கு ஏற்ற ஒருவன். கணினி விளையாட்டுகளில் அவனது ஆர்வமும் திறமையும் வியக்க வைக்கின்றன." உண்மைதான். கணினி விளையாட்டுகள் காண்பவரைக் கவரும் விதமாக இருக்கின்றன. இருப்பினும் இவைகள் குழந்தைகளை அந்நியப்படுத்தும் ஒரு ஆபத்தும் இருக்கின்றது...

"ஒரு குழந்தை எலக்ட்ரானிக் விளையாட்டில் "ரிசெட்" பட்டனைத் திரும்பத் திரும்ப அழுத்தி விளையாட்டினை மீண்டும் முதலில் இருந்து தொடங்குவதால், அது மன அழுத்தத்தைத் தாங்கும் ஆற்றல் இழந்து பிரச்னைகளை எதிர்கொள்ளவும் தயங்குகிறது" என்கிறார் பீட்டர் ஸ்டாவினோஹா எனும் குழந்தை நரம்பியல் மனோதத்துவ நிபுணர். மேலும், அவர், "கட்டைகளை அடுக்கிக் கட்டிடம் கட்டும் விளையாட்டு வெறுப்பை உண்டாக்கலாம். மன அழுத்தத்தைக் கொடுக்கலாம். கட்டைகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அடுக்கும் போது அவை பலமுறை சாய்ந்து விடுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளன. ஆனால் அதை மீண்டும் மீண்டும் கட்டுவதன் மூலம் தோல்விகளைச் சந்திக்கும் வலிமையையும், பிரச்னைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றலையும் ஒரு வேலையில் இருக்க வேண்டிய ஈடுபாட்டினையும் அந்தக் குழந்தை நன்கு அறிகிறது" என்கிறார்.

குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது, பெற்றோர்கள் தங்களுக்குள் யோசிக்க வேண்டியவை பல உள்ளன.

நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் பொம்மையானது, குழந்தை பிறருடன் உரையாடும் ஆற்றலையும், அவர்களுடன் நல்ல விதத்தில் தொடர்பு கொள்ளும் முறையையும் வளர்க்க உதவுகின்றதா?

வெளி உலகுடன் தன்னைத் தொடர்பு கொள்ளக் கற்றுத் தருகிறதா? இல்லை அவனுக்குள்ளே அடங்கி விடுகிறதா?

அவனுடைய கற்பனைத் திறனையும், புதிய முயற்சிகளையும் மேம்படுத்தக்கூடியதாக அமைகின்றதா?

ஏனென்றால், வித்தைகள் காட்டும் பொம்மைகள் ஆரம்பத்தில் இன்பம் தரலாம். ஆனால், காலப்போக்கில் அதன் மீதுள்ள ஆர்வம் குறைந்து விடுகிறது.

பலவற்றை கற்றுத் தரக்கூடிய ஒரு பொம்மை ஒரு நல்ல பொழுதுபோக்காகவும் அமைந்தால் மட்டுமே அது ஒரு முழுமையான விளையாட்டுப் பொருள் என்று கூறலாம்.

ஒரு பொம்மை குழந்தையைச் செயல்பட வைக்கிறதா இல்லை அமைதியாக்கி விடுகிறதா என்று பெற்றோர்கள் ஆராய வேண்டும். இந்தப் பொம்மையுடன் குழந்தை என்ன விளையாடும்?

அனுபவம்



அப்போ அவுங்க
அனுபவப்பட்டு
சொல்லும்போது
கேட்கப்
பிடிக்கலை

இப்போ நாம
அனுபவப்பட்டு
சொல்லும் போது
கேட்காதவங்களைப்
பிடிக்கலை.

- பிரபா ஸ்ரீ

வித்தியாசமான வெண்டைக்காய் அவியல் :

சுமார் ¼ கிலோ பிஞ்சு வெண்டைக்காய்களை, நீளவாக்கில் நான்கு, நான்கு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். நன்கு கனிந்த இரண்டு பெரிய தக்காளி களையும், பெரிய பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து எல்லாவற் றையும் வேகவிடவும்.



ஒரு மூடித் தேங்காய், 5 அல்லது 6 பச்சை மிளகாய், சிறிது சீரகம், ஒரு ஸ்பூன் அரிசி இவற்றை மிக்ஸியில் நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். வெந்த காயுடன் இதைச் சேர்த்து ஒரு கொதி வருகையில் கொஞ்சமாக தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு இறக்கி விடவும்.

மிக "வித்தியாசமான" ஸூப்பர் "வெண்டைக்காய் அவியல்" தயார். சப்பாத்தியுடனோ, சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடவோ சுடச்சுட உபயோகப்படுத்தலாம்.

- உமா பாலகிருஷ்ணன்.

'பெண்கள் பிறப்பதில்லை. ஆக்கப்படு கிறார்கள்' என்று பெண்ணியவாதிகள் கூறுகின்றனர். அவர்களைப் பக்குவப்படுத் தும் தன்மையையும், அவர்கள் வாழ வேண்டிய முறைகளைப் பற்றியும் சிறு வயதி லேயே கற்றுத் தருகிறார்கள். சிறு விளை யாட்டுப் பொம்மைகளும்; சமையல் செய்ய உதவும் விளையாட்டுப் பொருட்களுமே சிறு பெண்களுக்கு விளையாட கிடைக்கின் றன. ஆனால், சிறுவர்களுக்கோ ஆரவாரம் மிகுந்த பெரிய பெரிய பொம்மைகளையும், விளையாட்டுப் பொருட்களையும் தருகின்ற னர்.

பெற்றோர்கள் அறிய வேண்டிய ஒரு முக்கியச் செய்தி இருக்கின்றது. நீங்கள் வாங் கித் தரும் பொம்மையிலிருந்து குழந்தை எதை கற்றுக் கொள்கிறது? உங்கள் குழந் தைக்கு நீங்கள் கற்றுத் தர விரும்பும் நற்பண்புகளை அது வளர்க்கின்றதா? பெரிய, ஆரவாரம் மிகுந்த பொம்மைகளுடன் விளையாடும் சிறுவர்களை விட சிறு பொம்மைகளுடன் விளையாடும் சிறுவர்கள் மிகவும் உணர்ச்சிவசப்பட்டவர்களாக இருப்பதாக ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.

வயதுக்குப் பொருத்தமானவைகள் :

குழந்தையின் வயதுக்கு ஏற்றவாறுதான் அதன் விளையாட்டுப் பொருட்கள் அமைய வேண்டும். அப்படி இல்லாமல் போனால் அதுவே அவனை ஒரு சமூக எதிரியாகவும், முரட்டுக் குணம் உடையவ னாகவும் மாற்றிவிடும் அபாயம் உள்ளது. ஒரு குழந்தையின் அறிவுக் கூர்மைக்கும், திறனுக்கும் சற்றுக் குறைவான அல்லது ஈடுகொடுக்க முடியாத பொம்மைகளாக அமைந்து விட்டால் அது இடப்பில் போடப்பட்ட பழைய பொம்மைகளுடனே சேர்க்கப்படும்.

குழந்தையின் வயதுக்கு ஏற்றவாறு பொம்மை வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளதா? தவறி விழுந்தாலோ அல்லது குழந்தை விளையாடும் போது எளிதில் உடைந்து விடுமா? பொம்மையில் உள்ள பகுதிகள் குழந்தைக்கு எந்தவிதத்திலாவது ஆபத்து தரும்படி அமைந்துள்ளதா? என்று பெற் றோர் ஆராய்ந்து அறிந்த பின்பே பொம் மைகளை வாங்க வேண்டும்.

குழந்தை என்பது ஒரு தனிநபர் என்பதை பெற்றோர்கள் மறந்து விடக் கூடாது. ஒரு குழந்தையின் விருப்பத்திற்கு அமையும் ஒரு விளையாட்டுப் பொருள் மற்றொரு குழந் தைக்குப் பிடிக்காமல் போகலாம். குழந் தையின் திறமைகளுக்கு ஏற்றவாறு பொம் மைகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். போட்டிகள் நிறைந்த உலகில் விளையாட் டுப் பொருட்கள்தான் ஒரு குழந்தைக்கு உலகை அறிமுகப்படுத்தும் முதற் சாதனம் என்பதை மனதிற்கொண்டு குழந்தைகளுக்கு பொம்மைகளை வாங்க வேண்டும்.

(2003ஆம் ஆண்டுக்கான அனைத்து இந்திய பொம்மைகள் உற்பத்தியாளர் சங்கம் விருதைப் பெற்ற ஃபன்ஸ்கூலின் வெளியீட்டிலிருந்து)



இன்டர்நெட்டில் ஸ்ரீ அன்னை ஸ்ரீ அரவிந்தர்

பிப்ரவரி - 21 ஸ்ரீ அன்னையின் பிறந்த நாள். ஒவ்வொரு தரிசன நாளுக்கும் பின்வரும் இணையதளங்களில் மெசேஜ் கார்டு அல்லது 'தர்ஷன் டே கார்டு' போடப்படுகின்றன. அந்த இணையதள முகவரிகள் :

http://www/Sriaurobindosociety.org.in '

http://www.searchforlight.org

ஸ்ரீ அன்னை, ஸ்ரீ அரவிந்தர் அவர்களின் சிறு வயது முதலான புகைப்படங்கள் இந்த இணைய தளங்களில் உள்ளன. ஸ்ரீ அன்னை ஸ்ரீ அரவிந்தர் மேல் பாடப் பெற்ற பாடல்கள், மியூசிக் பிரிவில் கேட்கலாம். ஸ்ரீ அன்னை, ஸ்ரீ அரவிந்தர் பற்றி 'நமக்குத் தெரிந்தது கடுகளவு. தெரியாதது உலகளவு' என்பதை நிரூபிக்கும் வகையில் ஸ்ரீ அன்னை, ஸ்ரீ அரவிந்தர் பற்றிய வரலாறு, செய்திகள், மதர் கைப்பட எழுதிய வாசகங்கள், அவர் எழுதிய நூல்கள், அவர் அருளிய குழந்தைகளுக்கான கதைகள், பிறந்த குழந்தைக்கு சூட்ட அவர்கள் அருளிய பெயர்கள் அதன் அர்த்தங்கள், மலர்களும் அதன் பலன்களும், ஸ்ரீ அன்னை கூறிய 'பிரேயர்ஸ் மற்றும் பலவிதமான வண்ணப் புகைப்படங்கள் என அனைத்தும் உள்ளன.

ஸ்ரீ அரவிந்தர் எழுதிய பல நூல்களை பற்றி அறிவதோடு நில்லாமல், அவற்றை 'டவுன்லோட்' செய்து கொண்டு எந்நேரமும் படித்து ஸ்ரீ அன்னை ஸ்ரீ அரவிந்தரின் அருளைப் பெறலாம்.

http://intyoga.online.fr

என்ற இணைய தளத்தில் பல இணைய தளங்களுக்கான 'லிங்க்' கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் நாம் பல இணையதளங்களுக்குச் சென்று ஸ்ரீ அன்னை, ஸ்ரீ அரவிந்தரை தரிசித்து மகிழலாம். மேலும் ஆரோவில் நகரம் பற்றியும் அதன் சிறப்பை அறியவும் தனியே இருக்கும் இணையதளம் : http://www.avroville.org

இதில் 'Wall papers' பகுதியில் பல கோணங்களில் எடுக்கப்பட்ட ஆரோவில் 'Matrimandir' புகைப்படங்களைக் காணலாம்.

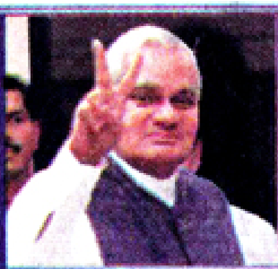
http://www.sriaurobindoashram.org.in

http://www.miraura.org

என பல இணைய தளங்கள் உள்ளன.

- வி. பிரசன்னி







நட்பு வட்டம்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

உங்களுடன் ஒரு கலந்துரையாடல்!

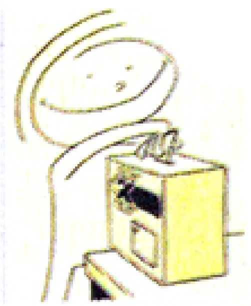
சியாமளா சுவாமிநாதன், திருவனந்தபுரம்.

நம்முடைய கர்மபலனுக்குத் தகுந்தாற்போல் நாம் இன்பதுன்பங்களை அனுபவிக்கிறோம் என்றால் மக்கள் ஏன் ராசிக்கல், வாஸ்து, ஜோசியத்தில் நம்பிக்கை வைத்து அதன் பின் ஓடுகிறார்கள்?

ஒரே விதமான தலைவலியை ஒவ்வொருவர் ஒவ்வொரு மாதிரி ஏற்றுக் கொள்வார்கள். தலையில் துண்டைக் கட்டிக் கொண்டு ஏகப்பட்ட ஆர்ப்பாட்டம் செய்பவர்களும் உண்டு. 'சர்தான் போ, வலித்தால் வலி. தானே அடங்கிப் போவாய்' என போய்க் கொண்டே இருப்பவர்களும் உண்டு. மனதில் வலிமை, எதன் மீதாவது நம்பிக்கை இவைதான் இதற்குக் காரணம். ராசிக்கல், வாஸ்து இவற்றின் மீதும் நம்பிக்கையை முழுமையாக வைத்தால் அவை துன்பங்களை எளிதாகக் கடக்க உதவுகின்றன, மனோபலத்தைத் தருகின்றன. சந்தேகத்தோடு எதை அணுகினாலும் அது முழுப் பலனைத் தருவதில்லை.

ஆர். மீனலதா, மும்பை.

பொதுத் தேர்தலில் போட்டியிட வயது வரம்பை 50 என வைக்க முடியுமா? சட்டத்தில் மாற்றம் கொண்டு வர இயலுமா?



அரசாங்கத்திற்கு இளமைத் துடிப்பும் தேவை, முதுமையின் அனுபவப்பட்ட நிதானமும் தேவை. எல்லோரும் ஐம்பது வயதிற்கு மேல் உட்கார்ந்து கொண்டு நிதானமாகப் பேசிக் கொண்டிருக்கும் காலமா இது? வேகமான வேகத்தில் ஓடிக் கொண்டு இருக்கிறோமே!

ஒரு வயதான மனைவியின் புலம்பல்களைப் படித்தேன். என் கண்களில் நீர்தான் நிறைந்தது. ஏனெனில் என் போன்ற வயது காலத்தில் துணைவரை இழந்து வாடுபவர்களுக்குத்தான் இந்த மாதிரியான புலம்பல்கள் எவ்வளவு 'சில்லி' என்று புரியும்.

சகோதரி, நினைவிருக்கட்டும். காலையில் ஏழு மணிக்கு எழுவது, வேலைக்காரியுடன் பேசுவது, சகோதர சகோதரியுடன் ஃபோனில் அரட்டையடிப்பது, எல்லாம் ஒரு நாளைக்கும் இரண்டு நாட்களுக்கும் தான். காலையில் கணவரின் தொல்லையால் தூங்கவில்லையென்றால் மத்தியானம் தூங்கலாம். ஆனால் கணவர் இல்லையென்றால் இரவு கூட தூக்கம் வராது. யாருடனும் அரட்டையடிக்க மனமும் இருக்காது. விஷயமும் இருக்காது.

உறவினர்களில் பாதிப் பேர் கூடவுடி சேர்ந்து விட மீதிப் பேருக்கு குடும்பம், குழந்தைகள் என்று ஆயிரம் வேலைகள். தனிமையும், ஓய்வும் கிடைக்காத வரை தான் அருமை. அதன்பின், "இறைவா! இந்த ஓய்வையும் தனிமையையும் ஏன் கொடுத்தாய்?" என்றுதான் கேட்கத் தோன்றும். இதையெல்லாம் சொந்த அனுபவத்தில்தான் சொல்கிறேன்.

ஒன்றா, இரண்டா, எத்தனை ஏக்கங்கள்? ஆசையாக யாருக்குச் சமைப்பது? யாருக்காக காப்பி கலப்பது, யாருக்குப் பிடிக்கும் என்று தேடித் தேடி அவரைக்காய் வாங்குவது, ஏன்? யார் கழுத்தைக் கட்டிக் கொள்வது? யார் முதுகில் சாய்ந்து கொள்வது?

நிழலின் அருமை வெயிலில்தான் தெரியும் சகோதரி, வயதான காலத்தில் தம்பதியராக வாழும் பாக்கியம் பெற்ற

விவராங்கி, ஹைதராபாத்.

மறைந்த பாரதப் பிரதமர் திருமதி. இந்திரா காந்தி அம்மையார் 16 ஆண்டுகள் பிரதமராகப் பணியாற்றினார். அது போல் எங்கே திருமதி. சோனியா காந்தி பாரதப் பிரதமராக வந்தால் அந்த நாற்காலியில் குறைந்தது 16 ஆண்டுகளாவது அமர்ந்து விடுவாரோ என்ற பயம்தான் அவரை அயல்நாட்டவர் என்ற போர்வை போர்த்தி மறைக்கப் பார்க்கிறார்களா பா.ஜ.கவாதிகள்?

இந்த மாதிரியெல்லாம் நாம் பார்க்காமல் ஒவ்வொரு தலைவரின் அனுபவம், அவர்களுடைய அரசியல் வரலாறு, நாட்டுக்காக, கட்சிக்காக செய்த தியாகங்கள் இவற்றைக் கணக்கில் எடுத்துக் கொண்டு சிந்திக்கலாமே!

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை - 24.

பாலிடி(ரி)க்ஸ் பற்றிய பொதுவான + உங்கள் எண்ணம் சில வரிகளில் கேட்க விழைகிறேன்! (யாரையும் புண்படுத்தாது பண்படுத்தும் விதத்தில்)

அதுதான் நீங்களே சொல்லி விட்டீர்களே பாலி'டிரிக்ஸ்'! இங்கு ஆட்சியைப் பிடிக்க அத்தனையும் நாடகங்கள். பார்வையாளர்களாக பரிதாபமான மக்கள். ஓர் அருமையான மாற்றம் வருமா என அனைவருமே காத்திருக்கிறோம்.

எஸ். காயத்ரி தேவி, ஹோசூர்.

நாங்கள் நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்கள். விரதமிருக்கும் நாட்களில் வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி முதலியவற்றை உணவில் சேர்க்கக் கூடாது என என்னுடைய பிராமணர் வகுப்பைச் சேர்ந்த தோழி கூறுகிறார்கள். இது எங்களுக்கும் பொருந்துமா?

உணவிற்கும், வகுப்பிற்கும் சம்பந்தம் இல்லை அம்மா! வெங்காயம், பூண்டு இவைகள் உணர்வுகளை அதிகப்படுத்துகின்றன. விரத நாட்களில் சத்துவ குணத்துடன் அமைதியாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் இவற்றை உணவில் சேர்க்கக் கூடாது என்றார்கள்.

நிருபா மோஹன், பெங்களூர் - 10.

பெண்களின் மெனோபாஸ் பிரச்னைகள், டென்ஷன், மறதி, தூக்கமின்மை போன்றவை நாம் எதிர்கொள்ளும் அளவுக்கும் நம் தாய்மார்கள் அனுபவித்ததாகத்

நீங்கள் அவரைக் குறைகூறி (அதுவும் உப்புப் பெறாத குறைகள்) புலம்பி எல்லாம் எழுதாதீர்கள். வாழ்க்கை ரொம்பவும் சிறியது.

என் போன்ற தனி மனுஷிகளிடம் கேட்டால், கணவர் எப்படியிருந்தாலும் அவருடைய 'கம்பானியன் ஷிப்'பும் அருகாமையும் பெரிய பாக்கியம் என்று கூறுவோம். இந்தப் பாக்கியம் வாய்க்கப் பெற்றவர்கள் தயவுசெய்து ஒரு காலை நேரத் தூக்கத்திற்காகவும், டெலிபோன் பேச்சுக்காகவும் இதை அனுபவிக்காமல் விட்டு விடாதீர்கள்.

- ஒரு வயதான மனைவி (ஆனால் கணவரை இழந்தவள்)

'யாருக்குச் சமைப்பது, யாருக்கு அவரைக்காய் வாங்குவது?' என்ற இவருடைய வரிகள் வருத்தமாக இருந்தன.

இதற்கு முன்பு கூட நம்முடைய நட்பு வட்டத்தில் ஒரு யோசனை சொல்லியிருந்தேன். இது போல தனிமையில் இருப்பவர்கள் தங்கள் நேரத்தை உபயோகமாகச் செலவழிக்கலாமே! இன்றைக்கு எத்தனை வேலைக்குப் போகும் இளம் பெண்கள் குழந்தைகளை பார்த்துக் கொள்ள முடியாமல் தவியாய்த் தவிக்கிறார்கள்? அவர்களுக்கு 'நட்புக்கரம்' நீட்டலாமே!

இதை ஏதோ ஒரு 'கேர்டேக்கர் வேலை' என்பதாக எண்ண வேண்டியதில்லை. தங்கள் நேரத்தை ஒரு குழந்தையோடு, தேவையானவர்களோடு செலவழிக்கும் ஒரு சமூக சேவையாக நினைக்கலாமே! நல்ல ஒரு சகோதரியாக உதவலாமே! யோசித்துப் பாருங்கள், எழுதுங்கள்.

தெரியவில்லை. அதற்கு நாம் மேற்கொண்டுள்ள குடும்பக் கட்டுப்பாடும் ஒரு காரணமா? அவர்கள் ஐந்தாறு குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டும் அதிக டென்ஷன் இல்லாமல் இருந்தார்கள். நாம் ஒன்று, இரண்டு குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டே அவர்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்படுகிறோம். சென்ற தலைமுறையினரை விட அதிக வசதிகள் இருந்தும் நாம் அவர்களை விட ஆரோக்கியமாக இல்லாததே நிஜம். இது ஏன்?

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்கும் இதற்கும் சம்பந்தமில்லை. நம் முன்னோர்கள் இறைவன் மேல் நம்பிக்கை வைத்து 'நடப்பதெல்லாம் நாராயணன் செயல்' என அதிகம் உணர்ச்சிப்படாமல் வாழ்ந்தார்கள். ஆனால் நாமோ, நாம்தான் அந்தக் குழந்தையை வயிற்றிலேயே இரசாயன மாற்றங்களோடு கண் மூக்கெல்லாம் வைத்து உருவாக்கினது போல, அது வளரும் போது ஒவ்வொன்றையும் திட்டமிடுகிறோம். அளவுக்கு மீறிய எதிர்பார்ப்பு. அப்புறம் டென்ஷன் வராமல் என்ன பண்ணும்? தெளிவான மனம் இருந்தால் இந்தப் பிரச்னையெல்லாம் இல்லை.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

சிறு வயது முதல் எனக்கு ஏதாவது சாதிக்க வேண்டும் என்ற தணியாத தாகம். பள்ளி நாட்களில் எல்லா விழாக்களிலும் பங்கேற்பேன். பிறகு கதைகள் எழுதினேன் பிரசுரமாயின. டி.வி. ரேடியோ நிகழ்ச்சிகள், மேடைப் பேச்சுக்கள் என்று பிரபலமானேன்.

என்னுடைய குழந்தைகள் நன்கு படித்து நல்ல நிலையில் இருக்கிறார்கள். ஆனால் தங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையின் பிரச்னைகளைச் சமாளிக்கப் போதிய அறிவு இல்லாமல் வாழ்க்கையை வீணடித்துக் கொண்டனர். நான் அவர்களுக்கு அதை ஒரு தாயாக இருந்து கற்றுக் கொடுக்கவில்லை.

அதுவே என் சிநேகிதி எனக்கு நேர் மாறாக அவள் உண்டு, தன் குழந்தைகள், குடும்பம் உண்டு என்று இருப்பவர். எப்பொழுதும் குடும்பத்தைப் பற்றியும், குழந்தைகளைப் பற்றியும்தான் முழுக் கவனமும். என் சிநேகிதி தன் வயதான

காலத்தில் பிள்ளைகளும், பெண்களும் சந்தோஷமாகக் குடும்பம் நடத்துவதைப் பார்த்துக் கொண்டு சந்தோஷமாக இருக்கிறார். அவள் செய்தது சாதனையா? அல்லது நான் செய்தது சாதனையா? எது சாதனை?

இதுதான் நம்மிடம் உள்ள கோளாறு. இருந்தால் இந்தக் கோடி, இல்லையென்றால் அந்தக் கோடி. நீங்கள் நிறையவே குற்ற உணர்வில் வாடுகிறீர்கள். தங்களுக்குப் பிடித்தமானதைச் செய்து கொண்டு, குழந்தைகளுக்கும் நல்ல முறையில் வழி காட்டுபவர்கள் எத்தனையோ பேர் இருக்கிறார்கள். திரைப்படங்களில் கதாநாயகியைக் காட்டுவது போல – அவள் முதலில் படுநாகரிகமாக இருப்பாள், அப்புறம் கதாநாயகனின் காலில் விழுந்து கதறுவாள் - இப்படி சறுக்க வேண்டிய அவசியமில்லையே. பேலன்ஸ்டாக வாழ்ந்தால் வெற்றிகரமான தாயாக, சாதனையாளராக இருக்கலாம்.

என். ராஜா, பெங்களூர்.

நன்றாகப் படித்த, வசதியுள்ள ஒரு கணவன், தன் மனைவி (குமுதினி)யைக் கொடுமைப்படுத்தினான் என்றால் (அதுவும் அவள் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் அளவுக்கு!) திருமண உறவுகளை இனிமேல் எப்படி நம்புவது? சொல்லுங்கள் சகோதரி...



படிப்பிற்கும் இத்தகைய கொடுமைகளுக்கும் சம்பந்தமேயில்லை. கணவன் கொடுமைப்படுத்துவதும், மனைவி தற்கொலை செய்து கொள்வதும் எல்லாமே மனதின் பலவீனங்களைத்தான் காட்டுகிறது. நாம் குழந்தைகளை தைரியசாலிகளாக, பண்பட்டவர்களாக வளர்க்க வேண்டும் என்பதுதான் இப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் நமக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கும் பாடம். என்ன படிப்பு, சம்பாத்தியம் என்பதை விட குணத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்.

ஒரு வாசகி.

நான்கு வயதுள்ள ஒரு புத்திசாலிக் குழந்தையின் பாட்டி நான். அதனுடைய பெற்றோர்கள் அதை வளர்க்கும் விதத்தில் நிறையவே 'அடிதடி' என்று இருவரும் மாற்றி மாற்றி (அதை ரொம்ப ரொம்பக் கெட்டிக்காரனாகவும், சமர்த்தாகவும் ஆக்க வேண்டும் என்றும் நினைத்து) 'துவம்சம்' செய்கிறார்கள். அவர்கள் இருவருமே வேலைக்குப் போனதும் எனக்கும் என் கணவருக்கும் குழந்தையிடமிருந்து நிறையவே 'அடிகள்' விழுகின்றன. என்னுடைய மூன்று பிள்ளைகளையும், என்ஜீனியர்களாகவும், என் பெண்ணை முதுகலைப் பட்டதாரியாகவும் நான் அவர்களை அடிக்காமலேயே ஆக்கியிருக்கிறேன். இதைப் பற்றிப் பேசினால் உங்கள் காலம் வேறே, இந்தக் காலம் வேறே என்று எனக்குச் சொல்லப்படுகிறது. இதைத் தடுக்க ஒரு வழி சொல்லுங்களேன், தயவு செய்து.

மேலே சொன்ன பதிலைப் படியுங்கள். குழந்தைகளை குணவான்களாக வளர்க்கவில்லையென்றால் அப்புறம் வருத்தப்பட வேண்டியதுதான். அதுவும் இன்றைய நவீன யுகத்தில் வேலைக்கு மதிப்பெண்ணை விட மற்ற பண்புகளைத்தான் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். அவன் எப்படி குழுவில் பழகுகிறான், ஒத்துப் போகிறானா, இனிமையாகப் பேசுகிறானா இதுதான் முக்கியம். மார்க்குக்காக அடிக்கும் பெற்றோர்கள் கொஞ்சம் கண்ணைத் திறந்து உலகைப் பார்க்க வேண்டும்.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

❊ **Kind Hearted early to late thirties Brahmin, Life Guide partner/Spouse for BLIND Tamil Iyer 45, Hastham, Srivatsam, fair, Foreign Qualified Never married, working, five figure income offering affluent, comfortable Chennai Home. Ph : 044-24915763 Box No. 10291**

❊ ஐயர், தஞ்சை வடமாள், பூசம், 42, பட்டதாரி 5.3'', சென்னை, தனியார் நிறுவன அதிகாரி, 12,000+சொந்த ஃபிளாட், மணமாகாத நல்ல தோற்றமுள்ள மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பப் பின்னணியுள்ள படித்த லட்சணமான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள், ஐயங்கார், தமிழ் பேசும் தென்னிந்திய பிராமணர் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10292

❊ **Iyer, Vadamal, Koundanya, 29, 180 cm, DME, Asst. Engineer in MNC Near Chennai seeks graduate employed girls. Subsect acceptable. Phone : 954114-252793 Box No. 10293**

❊ **Telugu Brahmin, Velanadu, Bharadhwaja Gothram, V.fair, 33/5.7'', 10,000/- DECE (Computer Professional) seeks Velanadu Graduate/Diploma girl. Box No. 10294**

❊ குருக்கள் காச்யப கோத்திரம், அஸ்த நட்சத்திரம், வயது 33, உயரம் 160 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரிப வருக்கு இதே இனத்தில் வேலைக்குச் செல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10295

❊ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ரேவதி, 30/5.7'', எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 4000/- தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு, தகுந்த, வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. போன் : 22523888 பெட்டி எண் : 10296

❊ பலிஜா நாயுடு, 34 5.3'', (பிஎ) 3000/- சைவம், நல்ல தோற்றம், போஸ்டாபீஸில் நிரந்தர வேலை பதவி உயர்வை எதிர்பார்த் திருக்கும் பையனுக்கு சிவப்பான, படித்து பணி யிலுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 28 வயதுக்குள் மணமகள் தேவை. போன் : 26244518 (after 8 p.m.) பெட்டி எண்: 10297

❊ சைவ வேளாளர், 39, 166 செ.மீ., பட்டதாரி, 6500 அரசுப் பணி, திருமணமாகாதவர், பணியி லுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்புக. பெட்டி எண் : 10298

❊ **Astasahasram, Kasyaba Gothram, Anusham, 34/180cms, Rs. 7000/- B.Sc., employed at Erode, TVS Group Company, Sales Executive, Seeks graduate girl preferably employed. Subsect acceptable. Reply Box No. 10299**

❊ **Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Revathi, 1976, 165/MCA, Software Engineer, Multinational, Rs. 24,000p.m. seeks domestically trained educated, beautiful girl from respectable family. Subsect acceptable. Working in Bangalore preferable. Phone : 674 6778. Box No. 10300**

❊ **Iyengar, Thenkalai, Srivatsam, 35/5.11, Kettai 3rd, B.Sc., Business, Chennai, 8000/- p.m., seeks educated employed girl, Subsect no bar. Reply with biodata horoscope to Box No. 10301**

❊ செட்டியார், தமிழ் (சேனைத் தலைவர்) விசாகம் (4), 29, 5.10'', **M.B.B.S., (DPM)** படித்த அழகான டாக்டர் மணமகனுக்கு **MBBS/PG** படித்த, படித்துக் கொண்டிருக்கும் செட்டியார் **(any Tamil Chettiar)** முதலியார்/பிள்ளை மணமகள் தேவை. ஜாதகம் பயோடேட்டாவுடன் அனுகவும். பெட்டி எண் : 10302

❊ **Muscat Based graduate Computer Literate 31, 165, 6 Lac per annum, Bharathwajam, Aswathy with Car, Property. Seeks Vadama bride only. Box No. 10303**

❊ மாத்வா தேசிஸ்தா மராத்தி, ஹரிஸ்ச கோத்திரம், வயது 31, விசாகம் **M.A. (Eng.)** தஞ்சாவூரில் தனியார் மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் ஆபீஸ் மானேஜராகப் பணிபுரியும் சொந்த வீடுள்ள மணமகனுக்கு பட்டப் படிப்பு படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10304

❊ **Iyer, Vadamal, Vadoolam, Karthigai, 29, 175 cm, B.Sc., GNIIT, Software Professional in MNC, Rs. 30,000/- p.m. seeks girl Vadamal, 24-26 old, Any Degree, from respectable family. 044-25556342. Box No. 10305**

❊ **Iyer, Gowthama, Maham, 25, 178cms, Wheatish, +2, employed, Hearing and Speaking Challenged**

Boy from a Reputed well-to-do family, No sisters, 2nd son, seeks home-loving, understanding, broadminded & adjustable Iyer girl, Subsects no bar. Contact : R. Krishnan@080-3650268. Box No. 10306

❉ **Vadagalai Iyengar, Athreyam, Thiruvathirai, 32/6'/DME/CEZE/15,000, MNC Chennai, Decent family seeks employed/unemployed graduate bride between 25 to 30 years of age. Contact Nos. 26573523/26573034. Box No. 10307**

❉ Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Revathi, 26, 5.8", B.A. (Corp) HSBC Bank, Hyderabad Rs. 20,000 p.m. fair boy seeks homely graduate employed girl more than 5.3" Hyderabad based preferred. Subsect no bar. ph : 044-22631575 Box No. 10308

❉ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, திருவோணம்-4, 29, 5.9", தனியார் பணி, அயல்நாடு. Diploma in Ref & A.C. தகுந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 044-22393267. பெட்டி எண் : 10309

❉ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Sathayam, 43/165, 15,000, B.Sc., Sales Manager, Finance Company, employed/unemployed divorcee without encumberance. Subsects no bar. 044-24834701 Box No. 10310

❉ Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsa, Thiruvadirai, MCA, 1970, 178 cms, Central Govt. employed 15,000/- seeks graduate good-looking bride. Subsect acceptable. Ph : 26414393 Box No. 10311

❉ **Suitable alliance for Vadama, Iyer Boy, Moolam, Srivatsa, Slim, fair, 5.9", December 1970, educated at Delhi, Graduate Central Government, confirmed. Permanently Delhi Based, Rs. 10,000 p.m. Reply with Bio-data/ Horoscope to Box No. 10312**

❉ **தெலுங்கு பிராமின், 6000, நியோகி, ஆத்ரேயம், உத்திராடம், 28/175 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., எம்.பி.ஏ. சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், சென்னை. இதே பிரிவைச் சேர்ந்த வேலையில் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஃபோன் : 0452-2660375 பெட்டி எண் : 10313**

❉ **Tanjore Vadamal Iyer, Srivatsam, Kettai 167 cm, B.E., 31, Dy. Manager in Engineering Consultancy Chennai based seeks qualified, Employed Vadama girls only. Box No. 10314**

❉ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அவிட்டம்-1, 30, 6', B.E., Rs. 21,000/- Quality Manager, MNC, சென்னை, செவ்வாய் தோஷமில்லாத பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரி பெண் தேவை. ஃபோன் : 24464616. பெட்டி எண் : 10315

❉ Vadamal, Vadoolam, Kiruthigai, 30/172, M.Sc., Computer, Chennai employed, take home Rs. 50,000/- god faith religious minded boy seeks bride, domestically trained, employed/unemployed graduate/PG with good health, family background. Subsect no bar. Brides from teaching profession welcome. Phone : 22592901 Box No. 10316

❉ Nellai Saiva Pillai, 35, 163, B.Com., Pooram, Working as Television Camera Man, Rs. 20,000 returning in March from Malaysia. seeks suitable bride preferably higher secondary/Degree. Subsect no bar. Ph : 24726465, 9444105495 Box No. 10317

❉ Iyer, Tanjore Vadamal, Koundinyam, Swathi, C.A., C.I.S.A. August 1974/5.4", working in TVS Group, 3 lakhs p.a. seeks working, home loving girl. Contact : 044-24806673. Box No. 10318

❉ Hindi, Kanyakubj Brahmin, Born and brought up in Chennai, Bharatwajam, Rohini, 1970, 168, B.Sc., 20,000 well to do, propertied, working in Reputed firm seeks graduate bride. Caste no bar. Box No. 10319

❉ ஐயர், வடமாள், காசியப, ரோகிணி 33/6', பி.காம்., தஞ்சாவூரில் சொந்த பிஸினஸ், மாத வருமானம் 7000 சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு, படித்த, குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. தொடர்பு : கே. சந்திரசேகரன், 23772063. பெட்டி எண் : 10320

❉ Arcot Mudaliar, M.E. Tool Design 13.12.1972, 168, Sadhayam, employed, Singapore seeks செவ்வாய் 7,8,12ல் இல்லாத BE, MCA, PG-IT/CS homely understanding, good-looking family background bride. Subsect no bar. Box No. 10321

❉ Iyer, Vadamal, Kousika, Aswini, 34, 5.10", M.Com., AAO 14,000, Reputed Firm Chennai seeks graduate girl preferably employed. Subsect acceptable. Box No. 10322

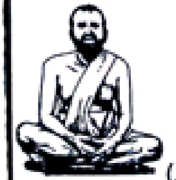
❉ Iyer, Brahacharanam, Harida, Avittam-4, 29/170/13,000 B.Com., Officer, Private Sector Bank, seeks employed/unemployed fair & slim graduate girl. Subsect no bar. Send Horoscope with Bio-data to Box No. 10323

❉ வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், மகம், வயது 30, 5.10", பி.எஸ்ஸி., தனியார் நிறுவனம், வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லத் தகுதியுள்ள/விருப்பமுள்ள, அழகும், உயரமுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு பிரஹசரணம் சம்மதம். ஃபோன் 0891/2783695. பெட்டி எண் : 10324

❉ Tamil, Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Pooram, 30/165/Graduate, Director, Private Ltd Co., seeks suitable bride. Contact : 24727153. Box No. 10325

❉ Iyer, Vadamal, Kousika, Avittam, 11,000/- p.m., Oct. 1967, Post-graduate, Top Level Executive, Limited Concern, Chennai, seeks girl from simple respectable family. Subsect acceptable. Box No. 10326

❉ Iyengar, Vadagalai, Naithruba Kasyabam, Kettai, 48/170cm, Private employed Manager, M.Com., widower, 2 male children, studying College, Own house, Expectations nothing, required widow. Divorcee without issues. Kalai no bar. Box No. 10327



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 15 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் **பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர்** ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்
நல்லாசியுடன்

சுவாமி ஸ்ரீ அம்பிகானந்தா

A.ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

அறிவிப்பு : திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

❈ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம், M.Com., ICWA, Inter NIIT, Software, Oracle Computer, 33, 5.5". தனியார் பணி ரூ. 6000 பையனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 22480627. பெட்டி எண் : 10328

❈ Madhwa, Kannada, Srivatsa, Aravathu Vakkulu, Swathi, March 75, 170 cm, M.Sc., Computer Science, Software Engineer, well settled in Bangalore, Native of Tamil Nadu needs fair, suitable bride, employed/unemployed. Box No. 10329

❈ Madhwa, Kannada, Balaganadu, Athreya, Swathi, B.A. (Eco), Studying ICWA, 37/175cms, Pvt. Co., 8000/- seeks alliance graduate, employed Madhwa Kannada girl, age 31 or below. Box No. 10330

❈ Iyer, Ashtasahastram, Gothram Powrugustham, aged 38, Rs. 6500, Working in Southern Railways, Star Krithigai Ist pada, decent Salaried girls horoscopes working Central/State/Railways required Box No. 10331

❈ Bride invited suitably educated from respectable Vellala Goundar, Mudaliar for Doctor son of Surgeon MBBS Chennai, employed PG studying Australia fair, 178, 27, Purattathi Horoscope & Biodata. Contact : 04115229653. 7pm-8am Box No. 10332

❈ ஐயர், ஹரித கோத்திரம், ரேவதி, 1975, பிரஹசரணம், UAE-ல் வேலை பார்க்கும் நல்ல பையனுக்கு ஜாதகங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10333

❈ Iyer, Vadama, 43, Bachelor, 15,000p.m. seeks suitable Brahmin bride. Reply with horoscope to Box No. 10334

❈ Wanted slim, fair, good-looking, homeloving girl, 160-165 cm tall, 22-26 years old for a handsome, Tamil Iyer boy, 30 years, 177cms, tall, fair with B.E. M.S. (Computer Science), working as a Manager in a MNC in Hyderabad. Star Revathi, Athreya Gothram, Ashtasahasram. Contact Box No. 10335

❈ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவோணம், 25, 6000, வைதீகம், மற்றும் கோவில் கைங்கர்யம் (ஸ்வாமிக்கு சந்தனக்காப்பு போன்ற அலங்காரங்களும் செய்பவர்) வேதம் படித்த பையனுக்கு (குடுமி இல்லை) 10வது/+2 படித்த மணப்பெண் தேவை. போன் : 044-2486 7238. பெட்டி எண் : 10336

❈ Palakkad Iyer, Brahacharanam, Haritham, Uthirattadhi-2, 38, B.Com., IT-enabled, 10,000+, tall & handsome, teetoteller, seeks good looking graduate girl, Phone : 26375650 email: nvganesh22@rediffmail.com. Box No. 10337

❈ Nellai Saiva Pillai, Visakam, 26/174 MBA, Merchandiser seeks same caste. Graduate, good-looking fair girl below 22. Contact No. 044-26864243 Box No. 10338

❈ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Revathi, 30, B.A.B.L., Advocate, High Court, Chennai. Boy seeks good looking Non-Advocate girl, send horoscope, Biodata to Box No. 10339

❈ Thengalai, Bharathwajam, Uthirattadhi, 36, 165, Software Engr. USA, (MS), Legal divorcee, seeks girl below 33, Graduate, good-looking, decent family, send horoscope with Biodata to Box No. 10340

❈ தெலுங்கு காஸ்யபம், பிராமின், பூசம்-4, BE, MBA, 28, 41,000/- சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், சீனியர் புராஜெக்ட் லீடர், MNC பையனுக்கு, தகுந்த தெலுங்கு பிராமின் பெண் தேவை. (வேலையில் இருந்தால் பரவாயில்லை) போன்: 044-2486 5952. பெட்டி எண் : 10341

❈ Tamil Iyer, Vadama, Bharadwajam, Tiruvonam, fair, 1971, 165, M.A., Manager MNC, Chennai 4.5 lacs annum seeks suitable bride employed/unemployed. Box No. 10342

❈ Thanjavur Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Revathi, 30, 175, fair, M.Com., 15,000/-p.m. Central Government Organisation, New Delhi. Seeks suitable alliance employed girl. Subsect acceptable. Send horoscope/Bio-data to Box No. 10343

❈ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியப, கிருத்திகை-4, 50, மாத வருமானம் ரூ. 15,000/- ஆடிட்டர் வில்லங்கம் இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 044-23726442 பெட்டி எண் : 10344

❈ Horoscopes invited for Iyer, Vadama, Haritha, 29, B.Com., 180 Own Business, fair, Punarpusam from affluent family, home loving fair graduate girls reply Ph : 24346964 Box No. 10345

❈ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 35, 158, பி.ஏ., மத்திய அரசு, 17,000/- சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு இதே இன படித்த (பட்டதாரி விரும்பத்தக்கது) அழகான குடும்பப்பாங்கான நடுத்தர, எளிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்பு ஏதுமில்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். விவாகரத்தானவர்/விதவைகள் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். பெட்டி எண் : 10346

❈ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Punerpusa, 32, 6', M.Sc., PGDCA, LDC, Delhi Government, seeks good-looking graduate girl from decent family. Ph : 011-22355902 Chennai. Mr. V. Chandrasekar, - 044-23761651 mail sankarganeshr@shriram.com Box No. 10347

❈ Iyer, Vadamal, Athreya, Swathi, 30, 5.11", B.Com., working in AVIVA Insurance. seeks graduate girl. Ph : 2372 5268. Box No. 10348



Sofa set (3+1+1)
Over 25 models
Rs. **11,750/-** onwards*

Once in 5 years you change your old TV.
Every 8 years you change your old Refrigerator.

Isn't it time you changed your old furniture too?

When was the last time you took a good look at your furniture? At times we tend to take our surroundings for granted. And that is when we must really take a good look around. Especially at the furniture that adorn your home. For, the state of your furniture will reflect your status. So isn't it time you went in for a total CHANGE?

Well, now are you wondering what to do with your old furniture? Don't worry. Leave that problem to our Customer Service Cell, which can arrange to dispose of your old furniture for a good price, when you buy from us. Just drop in to any one of our showrooms for more details.

The JFA Advantages

- All the products are manufactured with the best quality raw materials in the state-of-the art factories.
- Four showrooms of over 10,000 sq.ft. and with more than 500 products.
- We stand by every product we sell and in case of short comings, it is our responsibility to satisfy the customer by providing prompt and efficient after-sales service.

FREE DELIVERY in Chennai and Suburbs

Now don't you have sufficient reasons to come to JFA for a complete change of your old furniture?

Available on easy instalments / Ample space for car parking at every showroom**

JFA — CRAFTING FINE FURNITURE — SINCE 1957

JAYABHARATHAM FURNITURE & APPLIANCES PVT. LTD.,

- **Adyar** : (Near Malar Hospital) Old No. 47, 1st Main Road, Gandhi Nagar, Ph : 24405120, 5211 7857
- **Ashok Nagar** : (Opp. Jawahar Vidyalaya), New 73, 4th Avenue, Ph : 2371 3493, 5203 3202
- **Anna Nagar** : (Near Anna Nagar Club), W-105, 2nd Avenue, Ph : 2622 3377, 5210 3996
- **Royapettah** : (Opp. Pilot Theatre) 18, Royapettah High Road, Ph : 2813 1384, 2813 2403 e-mail : jfa@vsnl.com

* Prices indicated may not correspond to the products shown. **Conditions apply

JFA - 199

❖ நெல்லை, சைவம் வயது 27, சிவப்பு, தனியார், 8000, கேட்டை, எம்.காம், 160 செ.மீ., சிவப்பான, படித்த அமைதியும், கடவுள் பக்தியும் உள்ள சமைக்கத் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10349

❖ பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடமாள், திருவாதிரை 32 வயது பையனுக்கு நல்ல மணமகள் தேவை. பையன் I.T.I. (Automobiles Mechanism) படித்து Hero Honda Main Dealer Showroom-ல் Sales and Vehicle Registration Manager-ஆக வேலை பார்க்கிறார். விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும் : 225 31077 (அ) மொபைல் : 98401 05253 பெட்டி எண் : 10350

❖ மாத்வா, தேசிஸ்தா, ஆத்ரேய, உத்திராடம்-2, 28, 165 செ.மீ., DME, ரூ. 7300, MNC ல் உள்ள வரனுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. போன்: 22390263 பெட்டி எண் : 10351

❖ Iyer, Kousika, Poorattadhi, Kumbha Rashi, 29/175, B.E. (Bombay) M.S. (Canada), Software Engineer, Canada, Clean habits, religious, vegetarian, seeks good-looking girl, professionally qualified/post graduate/Graduate, soft spoken, good natured, cultured, traditional with good family background. Send horoscope, bio-data mentioning birthdate, time and place with family details. Box No. 10352

❖ Iyer,Vadamal, Moudgalya Gothram, Swathi, aged 38, fair, 5.5'', well built, B.A., Employed in India Cements, Chennai Rs. 8000/- seeks girl from good-family. Subject no bar. Phone : 24617857. Box No. 10354

❖ Iyer, Vadama, Thanjavur, Gauthama, Uthiram-2nd Kanni Rasi, Feb 1972, 5.9'', M.Sc., (MBA) very fair, propertied well settled, Software Engineer, working at Chennai, seeks graduate, good-looking home loving bride. Ph : 24466970 Box No. 10355

❖ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திரம் நட்சத்திரம், 180 செ.மீ., உயரம், பி.காம்., படித்த 31 வயது நிரம்பிய, ஷார்ஜாவில் வேலையிலுள்ளவருக்கு பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10356

❖ Telugu Brahmin, Mulakanadu, Bharathwaja, Rohini, 28 years, 173 cm, M.Sc., Mars in 8th place, PWD/Municipal Contractor, 1,00,000/- p.a. Boy seeks graduate, good-looking girl with same Angaraga Dosham. Box No. 10357

❖ Iyer, Vadamal, Kousikam, Revathy, 37 years, 5.7'', employed, Rs. 8000/- U.G., seeks simple bride, no expectations, Subject no bar. Contact : 24981336/24610582 Box No. 10358

❖ Iyer, Brahacharanam, Kowsigam, Kettai-2, Viruchiga Rasi, 30 years, 5.4'', M.Com., Computer Asst. Manager, Chola Mandalam Insurance, Coimbatore Rs. 30,000/-p.m. Handsome, Reqd. girl 21-24 Graduate & Good family. Box No. 10359

❖ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Krithigai(4), Rishabam, Sept. 1968, 185cm, 18,000 well built B.Sc., ICWA (Inter) AAO AG's Office, Chennai seeks educated girl. Subject no bar. Send horoscope Biodata to Box No. 10360

❖ Iyer Boy, 32 years, Vadamal, Kousigam, Pooradam, Rahu in Lagnam, 5.8'', fair complexion, B.Com., C.A. (Inter) I.C.W.A. (Inter), well employed in M.N.C. salary 40,000/- seeks slim, employed, Brahmin bride. Contact : 24355101 for horoscope & Particulars. Box No. 10361

❖ Iyengar, Vadagalai, Srivatsam, Punarvasu, 48, State Govt. Job boy seeks suitable Spinster below 48.. Thenkalai/Iyer No bar. Box No. 10363

❖ **Thenkalai, Kausikam, Bharani, Suddha Jatakam, 29, 165 cms, MCA, Project Leader MNC Mumbai, Owning flat in Mumbai. Seeks well educated, pleasant looking girl, working/ willing to work and relocate to Mumbai. Kalai no bar. Early marriage preferred. Contact (044) 25014850. email:canarasimhan@yahoo.com. Box No. 10365**

❖ **Handsome, very fair, Manager, MNC, Bangalore, Rs. 70,000 per month, Graduate, only son, 32, Iyer, Brahmin, Visakam-2, Bharadwajam seeks graduate very fair, slim, charming working girl, Simple marriage, no dowry. Bio-data horoscope. 080-2551 3566 Box No. 10366**

❖ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Mirugaseersham, 28, 5.9'', fair, M.A., (Corres) D.M.E., D.C.A., Business, Own-house, other assets, Rs. 20,000/- requires, educated, home-loving girl from affluent family. Vadama acceptable. S.K. Venugopalan, 5, Old Post-office Street, Satyamangalam - 638 401. Ph : 220614.

❖ ஆற்காடு முதலியார், வயது 30, சம்பளம் ரூ. 10,000/- படிப்பு D.M.E., அவிட்டம், அசைவம், நிரந்தர வேலையுள்ள மணமகனுக்குப் படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். K. Vinayaga Murthy, (Retd. Additional Controller of Examinations) No. 48/113, Old Bazaar Street, Arakkonam - 631 001.

❖ **Tamil Iyer, Athreya, Thiruvadirai, Vadamal, 45, 170, 6500, Pvt. Avanashi, seeks fair bride below 37. Contact : 04296 274509 Reply with Photo (R). S. Natarajan, C/o. Mr. S. Vaidyanathan, Old No. 7, Old Agraharam, Tennur, Trichy - 620 017.**

❖ **Naidu, Aswini, 38, Male, B.Com., doing Own Medical Stores, legal Divorcee, no encumbrance, seeks fair, graduate girl send horosocpe with photo 60, Deep St., Vadiveeswaram, Nagercoil - 629 002. Phone : 223007.**

❖ தமிழ், தெலுங்கு பிராமின், பௌரகுத்ஸ கோத்திரம், அனுஷம், 31, 5.8'', M.Sc., IT, MCSE மும்பையில் தனியார் கம்பெனியில் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர் பையனுக்கு நன்கு படித்த 25-28 வயதுக்குள் இருக்கும் பெண் தேவை. Ph:26586038 K. S. Swaminathan, No.1, 1st

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/4/2004. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

Cross St., Lenin Nagar, Ambattur - 600 053.

❈ Vadakalai, Koundanya, Hastham, 42, 5.8", Wheatish Graduate in Hotel Management Head of Pastry Dept. at "HILTONS" (American Group) Brisbane Australia seeks a bride from the same community, good-looking, smart, qualified for employment. Contact : Mrs. Padma Sriraman, 99, 2nd Cross S.T. Bed Layout, Koramangala, Bangalore - 560 034. Ph : 080-5521207.

❈ ஐயங்கார், கௌசிகம், தென்கலை, பூரம், 27, சென்னையில் தனியார் வேலை, டிகிரி முடித்த பெண் தேவை. S. Krishnan, 6, South Mada Street, Nanguneri - 627 108. Ph : 04635-250639, 044-22435576.

❈ Parents of Madhwa Desistha, Kannadam speaking, Self employed Athreya, Anusham, 34, 5.4", Metriculate Brahmin Boy invite response from home-loving Soft natured girls with horoscope. R. Madhava Rao, B10 Basera, Dinquarry Road, Deonar, Mumbai - 400 088.

❈ Iyer, Vadama, Srivatsa, Maham, 34/5.6", Central Govt. employed, 10,000/- Mumbai seeks employed girl. Vishalakshi Srinivasan, 2/4, 15 Priya Flat, Reddicuppam St., West Mambalam, Chennai - 600 033. Ph : 24851171.

❈ Alliance invited from any South Indian Brahmin girl for Iyer, Vadama, Bharadwajam, Krittigai, Legal (non-encumbrent Divorcee) B.Com., PGDCA, 35/4.8", self employed, Father Trustee, Contact : Shankar Dravid, Shri Ji Ki Mori, Tripolia Bazar, Jaipur - 302 002 email: shankar_dravid@yahoo.co.in

❈ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, வயது 39, சுய தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- சட்டப் படி விவாகரத்து ஆனவர், தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : R. Murali, No. 9, Sakoji Pandithar St., Melacauvery, Kumbakonam.

❈ Thengalai, Ayyangar, Bharadwaj, Visakam-I, B.Sc., (MBA) 30/6'/8000 Executive Ltd. Co., Clean habits seeks girl educated working in City Vadagalai acceptable. N. Parthasarathy, New No. 5, North Avenue, Korattur, Chennai - 600 080.

❈ ஜாதி தடையில்லை, இந்து 29, 182 செ.மீ., அழகான, பட்டதாரி, சுயவேலையிலுள்ள மணமகனுக்கு 10ம் வகுப்புக்குக் குறையாத படிப்புள்ள தமிழ் எழுத, பேச, படிக்கத் தெரிந்த, 18 முதல் 26 வயதிற்கு உட்பட்ட வெஜிடேரியன் அல்லது வெஜிடேரியனாக மாற தயாராக உள்ள மணமகள் தேவை. தந்தை பிராமணர். எஸ். ரங்கமணி, மனை எண் 33, மகிமைதாசன் தெரு, பெரியார் நகர், சென்னை - 600 044.

❈ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், புனர்பூசம், கடக ராசி, டிசம்.66, 169 செ.மீ., பி.காம்., தனியார், ஜூனியர் ஆபீஸர், 6500+, இடது கண் செயற்கை, தோற்றத்திற்கு தெரியாது. Owning/ Riding Two-wheeler. தகுந்த சாதாரண/இம் மாதிரியோ, மிகச் சிறிய ஊனமுற்ற பெண்களோ (Self-reliant) உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். விதவைகள், விவாகரத்தானவர்கள் மன்னிக்கவும். Vembu (Retd. Teacher), 9, 5th Main Road, Vijayanagar, Velachery, Chennai - 600 042. Phone : 044-22 59 17 19.

❈ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஆயில்யம், 36/5.7" சுயதொழில், பி.ஏ., 5000, பொருத்தமான பெண் தேவை. எஸ். ஜெயலக்ஷ்மி, நெ. 11-ஏ, அனந்தீஸ்வரன் கோயில் அக்ரஹாரம், சிதம்பரம் - 1. ஃபோன்: 04144-223474.

❈ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்க்ருதி, சதயம், 33, 5.9", டி.எம்.ஈ. 10,000 திருமணமாகி 1 மாதத்தில் மனைவியை இழந்தவர், பொருத்தமான எளிய பெண் தேவை. Mr. N. Srinivasan, B-33, Bay View Apts., Parvathy St., Kalashetra Colony, Besant Nagar, Chennai - 90.

❈ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், ரேவதி, 170 செ.மீ., 30, +2 இராணுவப் பணி, 6000/- நல்ல பழக்க வழக்கமும், தெய்வ பக்தியும் கொண்ட வரனுக்கு பெண் தேவை. ஜி. வேதமூர்த்தி, அரசம்பட்டி (போஸ்ட்), கிருஷ்ணகிரி தாலுகா - 635 201. ஃபோன் : (04341) 254220.

❈ **Wanted a good-looking fair, Vadamal, Tamil/ Kerala girl 5.2", to 5.6", 22 - 27 for Srivatsa, Anusham Boy, Oct. 1974, fair, well built 5.7" Owning Hi-Tech International Business with Excellent Income. Concurrently doing Business Management by Correspondence. S. Nagarajan, 378, 3rd Block, Koramangala, Bangalore - 560 034.**

❈ Iyer, Koushikam, Ashtasahasram, Poosam, 5.8", 05.07.1970, Working Management Executive in well established Organisation Coimbatore. Seeks graduate good-looking Brahmin Ashtasahasram/

Vadamal preferably employed girl. Contact : V. Srinivasan, Plot 44, 3rd Street, Victoria Colony, Medical College Road, Thanjavur - 613 004. Phone : (04362) 241580.

⁜ Iyer, Brahmin, Vathimma, Haritham, Visakam, age 35, 7000/- Accountant Public Ltd Company, Chennai. Native Tanjore District seeks good-looking girl. Horoscope send S. Krishnamurthy, 18, Naganather Sannathi, Nagapattinam - 611 001. Ph : 04365-220723.

⁜ Iyengar, Vadagalai, N-Kasyapa Gothram, Moolam-I, 1960 Oct., 6.4", B.Sc., B.Ed., (M.Sc.,) (Chem), Teacher working in Mat. Hr. Sec. School, Boy, seeks suitable girl. Mrs. S. Padmavathi, No. 54 (old) Subramanian St., West Mambalam, Chennai - 600 033.

⁜ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Revathi-3, 28, 5.8", B.A., Web Designer, Rs. 8000/- seeks good-looking, suitable girl. Sri. S. Krishnamurthy, New No. 12, T.S.V. Koil St., Mylapore, Chennai - 4. email id:S_Venkat75@hotmail.com.

⁜ மாத்வ தேசிஸ்தா, மராத்தி, வசிஷ்டர், பூரட்டாதி, 18.11.1969, 172 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., பிஸினஸ் ரூ. 6000/- தகுந்த மணப்பெண் தேவை. திருமதி. ஜி. மீரா, நெ. 5, காமராஜர் நகர் III தெரு விரிவு, கண்ணுசாமி நகர், கும்பகோணம்.

⁜ Tamil Iyer, Vadamal, Haridam, Mrigaseersham(I), Commerce Graduate, Diploma, System Management, (MBA), Presently employed Limited Private Organisation at Chennai as Branch Manager, 28/173 fair, education Delhi Seeks suitable qualified employed/unemployed girl, from Respectable family. V. Swaminathan, H.No. 10, Sector-22, Faridabad - 121 005. Phone : 0129-2233704.

⁜ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Rohini, 28/5.10", B.Sc., GNIIT, employed MNC Software Chennai Rs. 40,000 p.m. seeks good-looking graduate girl from respectable family. 044-22580975 C.P. Sahasranamam, C-13, Venkateswara Apartments, Senthuran Colony 3rd Street, Madipakkam, Chennai - 600 091.

⁜ Iyer, Vadama, Srivatsa, Poosam, 26/170cm, Lieutenant, Indian Navy, seeks smart, fair, good-looking, suitably qualified girl from good family. Send horoscope, Bio-data, Photo. A. Ganesh B-13, Manmohan Park, BIB Vewadi, Pune - 411 037. email:radmaganesh@vsnl.net Chennai Tele : 044-24911233.

⁜ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், காஸ்யப கோத்திரம், பூரட்டாதி, 32, B.Sc., PGDCSA, அரசுப் பணி, 8000, சொந்த வீடு, பெற்றோர் ஓய்வு பெற்ற அரசு உயர் அதிகாரிகள், தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். S.V. Subramanian, B-18, Kamakoti Nagar, 20, Rameswaram Road, T. Nagar, Chennai - 600 017. 24328934.

⁜ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ரேவதி, பி.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர், எலெக்ட்ரானிக்ஸ், 30, 165, 7000/- சேல்ஸ் எக்ஸிகியூட்டிவ், டச்டெல், வேலூர் வரனுக்கு வேலையிலுள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். அ. ஜெயராமன், 66/26, எட்டியம்மன் கோவில் தெரு, தோட்டப்பாளையம், வேலூர் - 632 004. போன் : 222 8911.

⁜ Iyer, Brahacharanam, Gouthama, Makam, 35/182cm, Ph.D., Reader in University, Good-looking, Legal Divorcee with mutual consent, seeks bride, unemployed, home-loving, below 32, Graduate or Non-Graduate, Subsects no bar. Widow with child acceptable. Contact : K. Srikrishna, C-11-A, Ilakkuvanar St., Tirunagar, Madurai - 625 006. Phone : 0452 2484249.

⁜ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், அஷ்டசகஸ்ரம், உத்திராடம், 32, 5.6", சொந்தத் தொழில், எம்.ஏ. சொந்த வீடு, ரூ. 13,000/- டிகிரி படித்த, 26 வயதுக்குள், அழகான, குடும்பபாங்கான பெண் தேவை. வடமாள், அஷ்டசாஸ்திரம் சம்மதம். ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி, Extn. No. 7, ஸ்ரீராம்நகர், திருவையாறு - 613 204.

⁜ Iyer, Vadamal, Vathoola Gothram, Swathi, June 1978, 165 cm, MCA, Software Engineer, Bangalore, seeks girl with BE or PG. S. Raman, 114/5A1 Lakshmi Nagar, Opposite PRC Dept., Virudhunagar, Phone : 246 993.

⁜ Iyer, Vadamal, Moudhgalya, Bharani, 30, 178 cm, Computer Diploma, B.B.A., Computer Operator, Pvt. Co., seeks girl +2/Graduate, send horoscope K.N. Subramanian, ASC17A, Ashwini Nagar, CIDCO, Nashik - 422 009. Ph No. 2398361.

⁜ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Athreyam, Maham, 34/160, B.Sc., 4000/-p.m. Private Own House seeks suitable bride from decent family. Contact : Suryanarayan, 55/60, Meenakshi Nilayam, Anthony School Road, 11th Cross, Ramamurthy Nagar, Bangalore - 560 016. Phone : 25653254.

⁜ Iyer, Athreya, Ashtasahasram, Moolam, 1972/170cm, B.Sc., Senior Manager, Sales and Implementation, seeks suitable alliance. Contact : S. Natarajan, 216, 9th 'B' Main, I Block, Kalyan Nagar, Banaswadi, Bangalore - 560 093. Phone : 080-25454000.

⁜ வாத்திமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை, 32/5.9", பி.ஏ. இன்டர், பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் வேலை, சென்னையில் சொந்த வீடு, Commerce graduate preferable. S. Nagalakshmi, 14/8, Thulukkanam Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

⁜ Tirunelveli Saiva Pillai, Magam, Leo, 27/168, B.Sc., working in MNC, Seeks good-looking girl, Ph :(0462) 2573969, T. Muthukumar, C-13/6, Housing Board Colony, Maharaj Nagar, Tirunelveli - 627 011.

⁜ நாடார், மகம், வயது 27, சிங்கப்பூரில் வேலை செய்யும் மலேஷியர், அசைவம், இவருக்கு 26 வயதுக்குள் அழகிய, படித்த மலேஷியாவில் வாழ விருப்பமுடைய பெண் தேவை. ஜாதகம் போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஜாதி முக்கியமில்லை. தொடர்புக்கு : பி. சூரிய

சிறப்பு அறிவிப்பு :

இந்த இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் சில விளம்பரங்கள், வண்ணத்தில் வெளிவந்திருப்பதைக் காணலாம். இது போல் தங்களுடைய விளம்பரத்தையும் "ஹைலைட்" செய்ய விரும்புவோர், வழக்கமான கட்டணத் தொகை ரூ. 400/-டன் கூடுதலாக ரூ. 100/- செலுத்தி பயன் பெறலாம்.

- பதிப்பாசிரியர்.

குமார், போன்: 012-6739601, 019-2702282, 03-31982203 Sri Throupathy Amman Temple, Tonkah, Morib, Benting 42700 Selongor, Malaysia.

❊ Tamil Vadamal, Naidruvakasyapa Gothram, Aswini, 37 years, B.Sc., (Electronics) MBA 170cm, employed Pune Contact : G. Jayaraman, Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-25818702

❊ Iyer,Vadamal,Athreya,Pooram,DECE,29,PCS, 7000/- boy seeks suitable alliance from employed girls. Contact : Rajeswari, Ist Main Road, Purushothaman Nagar, Chromepet, Chennai - 44.

❊ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshana, 38, Aswathi, B.Sc., (ICWA-Inter) working in School Management seeks employed girl send horoscope. R.N.Venkataraman, Old No.3, New No. 12, M.V. Street, Chetpet, Chennai - 600 031.

❊ Iyer, Brahacharanam, Gauthama, Poosam 4th 32, 5.5", B.A., Executive Secretary in a reputed company at Delhi (Rs. 20,000/- p.m.) Own House (sporting a wig), seeks graduate, willing to work/working girl, Subsect no bar. no demands, early marriage. V. Ramasubramanian, A-189, Kendriya Vihar, Sector-51, NOIDA-201303, UP:0120-2481528; shyamalcheenu@yahoo.com.

❊ Vadama, Srivatsam, Thiruvathirai, 1.1.1972, 168 cm., DME, P.D.P.M.D., Dy Manager, Godrej & Boyce, clean habits, wheatish colour, seeks girl S. Ramasubramanian, H3/7 Godrej Hillside Colony, Vikhroli west, Mumbai - 79. Phone : 022-25175703

❊ வடகலை ஐயங்கார், ஆத்ரேயம், பூரம், 36/175 செ.மீ. பட்டதாரி, நேஷனல் இன்ஷூரன்ஸ் கோ., Rs. 6000/-p.m.. சொந்த வீடு, கார் வசதியுள்ள வரனுக்கு படித்த, அழகான பெண் தேவை. Horoscope, Biodata, Photoவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். திருமதி. கலா, 24/17 ராஜாஜி தெரு, ரெங்கநகர், ஸ்ரீரங்கம். ஃபோன்:0431-2432354

❊ Iyer,Vathimal, Kousika, Chithirai, 32, 5.6", Manager, Private Company, Mumbai, Rs. 8000/- B.Com., Suddha Jathakam, subsects no bar. G. Srinivasan, 4, Jambhu Flats, Mangala Nagar, Bhikshandar Koil, Tiruchirapalli, Pin-621 216.

Phone : 0431-2592731.

❊ ஆயிர வைசிய செட்டியார், (நகரம்-சைவம்) 32/176/சிகப்பு/பூரம்/சிம்மம், சொந்த வீடு, சுயதொழில் ரூ. 15,000/- உள்ள மணமகனுக்கு இதே இன படித்த மணமகள் தேவை. அணுகவும் : எஸ்.பி. ராஜன், 92, 5வது கிராஸ், மச்சர்ஸ் காலனி, மூலகுளம், பாண்டிச்சேரி - 605 010. ஃபோன் : 0413-2290384

❊ ஐயர், வடமாள், நைத்ருபகாசியபம், பரணி-1, 36, 5.3", 6000/- +2 சொந்த தொழில்புரியும் பையனுக்கு தகுந்த மணப் பெண் தேவை. M.K. Anantha Narayanan, Sri Lakshmi Vilas Hotel, Sathyavedu (po), Chitoor Dist., Andra Predesh. Phone : 08576-226316.

மணமகன் தேவை

❊ Tanjore Origin Bombay based 30/155cm, Commerce Graduate employed at Singapore Iyer, Vadama, Vadhoolam, Ayilyam(1) fair, slim, Beautiful girl seeks matching well settled Brahmin Groom from respectable family at India/Abroad. Tel : 044-24356883. Box No. 28436

❊ Kausika, Moolam 4th, 27, 157cms, Vadamal, Senior Executive in Leading Internet Service Provider, 3 Lacs (Annual). Horoscope with profile requested of Chennai based grooms. Box No. 28437

❊ Iyer, Vathima, Haritha, Bharani, 25/164cm, MCA, Seeks qualified and employed boy (preferably in Chennai). Ph : 044-25930234. Subsect no bar. Box No. 28438

❊ Iyer, Vadamal, Kousika, Poosam, employed, doing (M.A) 5.6", (8th-1969) Legal Divorcee by mutual consent recently, no encumberance, very fair, seeks groom with clean habits, Subsect no bar. Reply to 95-4374-273630. Box No. 28439

❊ தஞ்சை சைவ வேளாளர், சிவ கோத்திரம், உத்திரம் 26/152 DECE DCA (BE)-10,000-IIT Middas Communication-ல் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு BE, MCA, MBA படித்த, சென்னையில்/சென்னைக்கு மாற்றக்கூடிய, அரசு, தனியார் நிறுவனத்தில் பணி

யிலுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 28440

❉ Post-graduate (preferably Engineering), for Kerala Iyer, Vadama, Koundinya, Thiruvonam girl, US employed, Software Consultant, Greencard Holder, 35/162, ME, MBA (US), visiting India, (upto 10th March 2004), willing to relocate within US. Reply with horoscope to Box No. 28441.

❉ Saiva Pillai, Ayilyam-2, 25/160cm, wheatish, M.A., M.Phil., requires suitable alliance from Engineer/equally qualified, well placed groom, from decent family. Contact with horoscope. Ph : 0431-2455106. Trichy - 21. Box No. 28442

❉ Wanted an understanding broadminded and affectionate Brahmin Boy (Preferably widower) for Vadagalai girl, 31, Thiruvonam, Naithrupakasyapam, fair, housewife, with 5 year old boy lost her husband in a tragic train accident a year ago. Box No. 28443

❉ Hindu, Pillai, 32 years old, PG, employed issueless, legal divorcee seeks Hindu, professionally qualified, well placed issueless legal divorcees/widowers below 40. Caste no bar. Box No. 28444

❉ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவோணம், 43/5.2, 7000, மத்திய அரசுப் பணி பெண்ணுக்கு, மத்திய அரசு, அரசு சார்ந்த நிறுவனங்கள், பன்னாட்டு நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. (தாரமிழந்தவர், விவாகரத்தானவர் தவிர்க்கவும்). ஃபோன்:22242631. பெட்டி எண் : 28445

❉ N. Arcot Iyer, Vadamal, Kousikam, Swathy, 23/172 cm, Good-looking M.Com., Computer qualified, employed seeks alliance from qualified, well employed Boys of Decent family, preferably N. Arcot. Ph : 044-22234675. Box No. 28446

❉ **Suitable Match required for Mumbai Born Tirunelveli, Saiva Pillai girl, Poorattadhi, 22/152 B.Sc., employed MT 6000/-.(elder sister married to Gujarathi Boy) from well qualified Groom, same caste, employed in any city. Contact with horoscope & Biodata to Box No. 28448**

❉ Iyer, Vadamal, Kousikam, Moolam 4, 1974, 5.3", B.Com., M.C.A. Final written, seeks educated, well employed bridegroom below 36. Suitable for Moolam 4. Phone No. 0424-2277704 Box No. 28449

❉ Vathimal, Gowthama, Mirugaseersham, 25/163 BE (Hons) BITS Pilani Software Engineer, MNC Bangalore can relocate seeks professionally qualified well employed groom. Subsect no bar. Phone : 044-24891221 email:sridharan_s@vsnl.com. Box No. 28450

❉ Wanted suitable bachelor bridegroom 49-52 for Brahmin Vadama, Viswamitra graduate 48, fair, tall, Music knowing. Subsects no bar. Box No. 28451

❉ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthram, 24/5.1", M.Com., learning Karnatic Music, fair complexion, home loving girl, seeks suitable Vadamal Boy only, below 30. well employed, around Chennai/Tamil Nadu. Box No. 28452

❉ Palakkad Iyer, Bharadwajam, Brahacharanam, Rohini, 25, 5.6.1978, (Monday 9.34 p.m.) fair, 5.4", B.Com., CA (Inter) working Audit Assistant girl seeks qualified employed groom. Ph : 26173186. Box No. 28453

❉ முதலியார், பரணி, 21, 5.2", பி.எஸ்ஸி., எம்.பி.ஏ. இளமையானத் தோற்றமும், அழகும் உள்ள சிவப்பான, வங்கியில் வேலையிலுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணப்பெண்ணுக்கு முதலியார், துளுவ வேளாளர் பிரிவில் உள்ள நன்கு படித்து, நல்ல வேலையிலுள்ள வயது 28க்குள் அழகான மணமகன் விண்ணப்பிக்கவும். ஃபோன் : 044-25981479. பெட்டி எண் : 28454

❉ Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Uthiradam, 24/5.2", B.Sc., (Maths), Medical Transcription, Typewriting both Lower and Higher, fair, good-looking, home loving girl, seeks groom degree, employed with clean habits, within 30 years. Box No. 28455

❉ Iyer, Vadamal, Athreya, Swathi, 27/165 cm, Beautiful, Homely, M.Com., C.A. Inter, Seeks good-looking, well settled qualified professional Boy Born after 1970 from a good family background. Box No. 28456

❉ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், 30, எம்.காம்., திருவோணம், 152 செ.மீ., நல்ல குணமுள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள குரூப் பணி BE/MBA/MCA மணமகன் தேவை. தந்தை நிலச்சுவான்தார் திருமண மண்டப உரிமையாளர் தந்தையின் தம்பி இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு அரசு. மணமகளின் அண்ணன் குரூப் I பணி மத்திய அரசு. தொலைபேசி : 07544-274005 04116-240008 email:jayachandiran_pudu@hotmail.com. பெட்டி எண் : 28457

❉ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Aayilyam-4, 1979, 163cm, M.Sc., (S&T) Pilany (Rajasthan) employed in MNC Bangalore, seeks professionally qualified groom upto 30 years, employed. Subsect no bar. Ph : 044-24710128. Box No. 28458

❉ Tamil Iyer, Vadamal, Kousika, Kadagam, Poosam-2, 20.2.1978, 5.5", M.C.A., working in Private Concern, Chennai, requires professionally qualified, well employed boy with good-family background. Contact :(044) 26182181 Box No. 28459

❉ Iyer, Vadamal, Nythrupakasyapa, Hastham, 28 years, 160cms, B.Sc., (Computer Science) fair, good-looking girl Central Govt. employee seeks suitable well-placed graduate Boy. Phone : 24846902 Box No. 28460

❉ வயது 32, கௌசிகம், திருவாதிரை, வடமாள், அரசுப் பணியில் ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூரில் பெண்ணுக்கு மாற்றிக் கொள்ளக்கூடிய அரசுப் பணி/தனியார் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28461

❉ Iyer, Brahacharanam, Kowsikam, Aayilyam Ist

padam, 29 years, 156 cm, B.Sc., unemployed graduate wheatish, homely girl seeks alliance. Decent marriage. Box No. 28462

❋ Nellai Saiva Pillai + Thondai Mandala Saiva Mudaliar Parents invite alliance from professionals of both castes only for their daughter 22, M.Sc., (Phy) studying B.Ed., + PGDCA/158 cm, Thiruvonam 3rd padham, Chevvai in 8, wheatish very fair. Box No. 28463

❋ Vadamal Iyer, Haritham, Tiruvonam, 27/165, M.B.A. fair, good-looking affluent family Innocent Legal Divorcee issueless 2 months. Seeks P.G. well settled. Broadminded groom. 0435 2430889 Box No. 28464

❋ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Magam, 1978, 163 cm., M.Com., fair, employed seeks well employed professionally qualified groom in India/ Abroad. Subsect no bar. Tel.26345916 & 31814359 email:srq@vsnl.net. Box No. 28465

❋ இந்து, செங்குந்த முதலியார், பூரட்டாதி, 27, 145 செ.மீ., பி.காம்., கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ், இடது கால் சற்றே ஊனம், அறுவை சிகிச்சை நடந்துள்ளது. பரந்த மனப்பான்மை உள்ள படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள இதே இன மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28466

❋ Brahacharanam, Athreya, Avittam, Dec. '73, 5.1", fair, good-looking, B.Sc., M.H.R.M. Computer Literate, seeks, well employed, professionals, post-graduate grooms. India/Abroad. Moolam, Ayilyam, Divorcee, widowers excuse. pmdevan73@yahoo.com. Box No. 28467

❋ Iyer, Brahacharanam, Haritham, MrigaseerishamII, B.Com., studying Dip. in IT at NIIT Chennai. 23 years, 154 cm, Medium complexion, requires suitable, qualified, well employed, decent family groom. Send horoscope bio-data to Box No. 28468

❋ Madhwa Kannada, Desistha, Jamadagni, Sathayam, age 23, 5.3", M.C.A. L&T Infotech Chennai girl seeks professionally well qualified and well settled bridegroom of same sect. Phone : 044-3090 6504. Box No. 28469

❋ ஐயர், தஞ்சை வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 32, 162, திருவாதிரை, பி.ஜி. படித்த சிவப்பு நிறமான பெண்ணுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன் : 2-3813708 பெட்டி எண் : 28470

❋ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Aswini, 23, 162, MBA, Bangalore Consultancy firm employed, only daughter seeks Bangalore employed Boy MBA/ MCA/BE decent salary, clean habits. Reply with horoscope. Box No. 28471

❋ Very fair, tall intelligent, S/W Engineer, Working in Multi-national Company, Holding L1/H1 Visas of Highly Reputed and Respected Hindu Vegetarian family bride 28 seeks groom. Marriage unconsummated. Innocent Legal Divorcee. Please Reply with Bio-data, Horoscope to Box No. 28473

❋ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், சதயம், 39/150, +2 டைப்ரைட்டிங் தெரிந்த பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 28474

❋ Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Avittam, 25/ 168, Polytechnic Diploma in Computer Science girl seeks well employed, settled groom with clean habits from decent family. Ph : 55292904. Box No. 28475

❋ Well-to-do Arcot Mudaliar, 29/155, M.Sc., M.Phil., Punarpoosam, very fair and Good-looking, legally Seperated within a Month on Mutual Consent (Shortlived marriage) no encumberance, seeks professionally qualified and well settled, employed groom from decent family. India/ Abroad. Send details to Box No. 28476

❋ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Uthiram-2, Kanya Rasi, Chevvai in 8th place, 26, 5.', 40,000p.m. Doctor B.O.T. well employed Kuwait seeks Groom medium height age 28-30, graduate with Chevvai Dosham. Box No. 28477

❋ Iyer, Vadamal, Gargeya, Ashwini, 39/5.2", 12th passed, Domestically well trained, slim, fair, beautiful, Intelligent, Good at Handi Work, seeks Iyer, Iyengar, Smarthas, Any Subsect, employed with decent Salary. Box No. 28478

❋ ஐயர், வடமாள், ஹரிதம், ரேவதி 27, 5.5", M.Com., DMM, Diploma in Computer, Tally படித்த சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு, நல்ல படித்த வேலையிலுள்ள 34 வயதிற்குட்பட்ட பண்புள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 28479

❋ Seerkaruneegar (Pillai), 29/160, slim, good-looking, post-graduate Doctor, non-veg, seeks suitable well-educated, well-settled groom. Mudaliars, Saiva/Vellala Pillais also may respond. Box No. 28480

❋ Brahmin, Athreya Gothram, Swathy 27/ 160cms, Doctor, Post-graduate Chennai based seeks well employed, well settled, Post-graduate groom upto 31 years. Subsects/Kalai no bar. Box No. 28481

❋ North based any Brahmin Broadminded settled, Tall, smart decent family, good habits for South Indian Brahmin girl 35 P.G. Self employed. Box No. 28482

❋ Vadama Kowsigam, Moolam III, 77/163 cm, B.Sc., MBA, fair, slim, Lecturer Private College seeks Professionally qualified PG employed Groom below 32, Subsect acceptable. Contact : 0431/2767626 (After 7 p.m.) S. Kannamani, 16A, Ist Cross Nawab Thottam, Woraiyur, Trichy - 3.

❋ Saiva Mudaliar (vegetarian) 28/165 cm, girl (Avittam) seeks suitable groom with clean habits (preferably in Malaysia). Contact : Kanagasegaran, No. 24, Persiaran Seraya, Taman Palm Grove, 41200 Klang. Malaysia. e-mail: eswari75@yahoo.com.

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

❈ Iyer, Vadamal, Naithruvakasyapa, Pooradam, 21/ 5.2'', B.A., Plus Computer seeks qualified employed well settled with clean habits from Tamil Iyer Boys. Send horoscope Photo details to Parthasarathy, A.6/148-B, Paschimvihar, New Delhi - 63.

❈ Vadamal, Srivasta Gothram, 5.3', 46, fair, Widow, Passed S.S.L.C., Studying Journalism, discontinued due to domestic circumstances, well versed in domestic chores, art embroidary Studying Tanjore Art, seeks widower without encumbrance/ unmarried. 2, Veeramani Street, Ananda Nilayam, Devraj Nagar, Saligramam, Chennai - 600 093.

❈ **Iyer, Ashtasahasram, Pourgutsya, Ayilyam 23/157 M.Sc., Zoology girl seeks professionally qualified employed Boy from decent family. Subsect acceptable. Send Horoscope, Biodata, family details to C. Rajamani, 1/4 Sannithi Street, Koranattukaruppur, Kumbakonam - 612 501.**

❈ Kerala Iyer, Vadama, Vadulam, Visakam, lean, fair, 26/151, Chevvai Dosham, doing M.Tech., Ist year at Trivandrum, seeks suitable groom V. K. Sivaramakrishnan, 'Dwaraka', Near Cotton Mill, Thiruvannur P.O. Calicut - 673 029. Ph : 0495-2325242.

❈ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Rohini, Speech & Hearing impaired, Diploma Tailoring Fashion Designer, 1967/157cm, fair girl seeks suitable groom. Subsect no bar. B. Ramakrishnan, 223, Sector-7, R.K. Puram, New Delhi - 110 022. Ph : Delhi - 26191093.

❈ **Iyer, Vadama, Kousikam, Maham, fair, 36/ 160 B.E., M.Tech., Sr. Analyst, U.S. Company, Chennai seeks professionally qualified, well employed groom. Dr. Raman, S II/201, Garden Residence, Chunabhatti, Kolar Road, Bhopal - 462 016. Ph : 0755-2420771.**

❈ Iyer, Vadamal, Punarpoosam - 3rd, slim, good looking, fair, 23/155 M.C.A. girl seeks qualified professional below 30 years. B.K. Ramamurthy 5B/ 39, III Main Road, Vijaya Nagar, Chennai - 42. Ph : 25019558.

❈ Iyer, Brahacharanam, Poosam, good looking, M.Com., M.Phil., 24/151/3000/ Teacher seeks boy decent job, clean habits age around 30. K. Balasubramanian, No. 59/B, 7th Avenue Cross Street, Bhanu Nagar Pudur, Ambattur, Chennai - 53. Ph : 25012548.

❈ பிராமின் குருக்கள், காஸ்யபம், மூலம் 4ம் பாதம், 24, பி.எஸ்ஸி., 154 செ.மீ., மாநிறம், நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி குருக்கள் மணமகன் தேவை. எம். மகாலிங்க குருக்கள், 24/15 பங்களா தெரு, நெல்லிக்குப்பம் - 607 105. கடலூர் மாவட்டம், போன்: 04142-273909.

❈ Iyer, Vadamal, N.Kasiyapam, Kettai, 27, 150cms, M.Com., HDSE, employed NLC Ltd., Neyveli seeks qualified, employed, bride groom, subsect no bar. Gopalan, 3/1217 Annai Anjugam Nagar, Chettimandapam, Kumbakonam - 612 001. Ph : 2410841.

❈ Iyer, Vadamal girl, Athreya, Moolam (4), Oct. 1972, 150 cms, Medium complexion, BA PGDHRM, MLL&LW employed seeks qualified, well employed Boy. V. Krishnamurthy, B/76, Rail Vihar, Bijili Nagar, Chinchwad, Pune - 411 033. Tele:020-2765 5908.

❈ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், பரணி, 25/150 செ.மீ., எம்.சி.ஏ. அழகிய பெண்ணிற்குப் பொருத்தமான இந்தியாவில் வேலை பார்க்கும் P.G. Professional மணமகன் தேவை. எஸ். ராமன், 14, அகிலாண்டேஸ்வரி நகர், பிச்சாண்டார் கோவில், I டோல்கேட், திருச்சி - 621 216. ஃபோன் : 0431-2592650.

❈ தமிழ் விஸ்வகர்மா ஆசாரி (குமரி மாவட்டம்) சித்திரை, 25.08.1971, 5.4'', சிவந்த நிறம், எம்.காம்., குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் (36 வயதிற்குள்) தேவை. V. Subramanian, C-3/54, BHEL Town Ship, Trichy -620 014 (Ph:0431-2551381)

❈ தமிழ் விஸ்வகர்மா ஆசாரி (குமரி மாவட்டம்) அனுஷம், 13.08.1978, 5.7'', சிவந்த நிறம், பி.எஸ்ஸி., (கணிதம்), குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் (30 வயதிற்குள்) தேவை. V. Subramanian, C-3/ 54, BHEL Town Ship, Trichy -620 014 (Ph:0431-2551381)

❈ **ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், அனுஷம், 23/158 செ.மீ., B.E. (ECE) படித்த பெண்ணுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல வேலையிலுள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஆர். ஆத்மசரன், 7, கோனேரிப்பட்டி விரிவு எண் - 1, இராசிபுரம் - 637 408.**

❈ Iyer, Vadama, Naiduruvakasyapa, Pooradam, 1976, 5', M.Sc., Maths, unemployed girl seeks well employed Boy, K. Nagarajan, "Rama Bhavanam", 3, Thilagar Lane, Ramiah Street, Jaihindapuram, Madurai - 625 011.

மங்கையர் மலர்



உணவில் இருக்குது ஆரோக்கிய ரகசியம்!

'யோகாசார்யா' சுந்தரம்

உணவில் இருக்குது ஆரோக்கிய ரகசியம்!

‘யோகாசார்யா’ சுந்தரம்

வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமாக வாழ பெரிய உணவுத் துறை நிபுணரையெல்லாம் அணுக வேண்டியதில்லை; உணவின் சில நுட்பங்களை தெரிந்து கொண்டாலே போதும்; அன்றாடம் நாம் உண்ணும் உணவிலேயே சில மாற்றங்களைச் செய்து ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என அழகாக விளக்குகிறார் ‘யோகாசார்யா’ சுந்தரம். யோகக் கலையின் உன்னத நிலையை உலகுக்கு உணர்த்த தன் வாழ்வையே அர்ப்பணித்து, ஏராளமான நூல்களையும் எழுதியிருக்கிறார் அவர். அவ்வகையில் தன் வாழ்வின் அனுபவ உண்மைகளின் அடிப்படையில் எழுதி இருக்கும் ஒரு நூல்தான் ‘ஆரோக்கிய உணவு!’ அந்நூலிலிருந்து சில சுவையான பகுதிகளையே இங்கு இணைப்புப் புத்தகமாக அளித்துள்ளோம்...

உடலமைப்பு

மானிட சரீரம் ஓர் அபூர்வ இயந்திரம். அதில் அனாவசியமான கருவி ஒன்றுமே கிடையாது. ஒரு பாகம்தான் தேவையென்று இன்னொன்றை அறியாமையால் அலட்சியம் செய்ய முடியாது. இதன் உண்மையைச் சரீர சாஸ்திர நிபுணர்கள் நன்கு அறிவார்கள்.

கலப்பு ஆகாரம்

மானிட சரீரத்தில் சதை, கொழுப்பு, எலும்பு, ரத்தம், நார், நரம்பு, சதைக்கோளம், ஈரல், மூளைப் பொருள் என்று பலவித அம்சங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு அம்சத்திற்கும் ஒவ்வொரு விதமான ஆகாரப் பொருள் தேவை. மானிட வாழ்க்கைக்கு ரத்தம் மட்டுமோ, எலும்பு மட்டுமோ, மூளை மட்டுமோ, கொழுப்பு மட்டுமோ, போதாது.

எனவே அன்னம் மட்டும் புசித்தால் போதாது; காய், கிழங்குகள் மட்டும் தின்றால் போதாது! பாலும் பானங்களும் மட்டும் குடித்தால் போதாது. ஒவ்வொரு அங்க வளர்ச்சிக்கும், இன்னின்ன பொருள்கள் தேவையென்று ஆராய்ச்சியால் அறிகிறோம். உதாரணமாக, மூளைப் பொருளுக்கு சர்க்கரை சம்பந்தம்; தைராய்டுக்கு, அயோடின் சம்பந்தம் இப்படி மதிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். கொழுப்புக் கொடுப்பவை, சர்க்கரை அளிப்பவை, சதை வளர்ப்பவை, உலோகங்கள் கொடுப்பவை, என ஆகாரப் பொருள்களையும் சரீரத் தேவைக்கு ஒப்பப் பிரித்துள்ளார்கள்.



நிறுவைக் கணக்கா?

இதற்காகத் தராசு படிக் கல்லை வைத்துக் கொண்டு, உணவை 4 கிலோ புஷ்டி (புரோட்டீன்), 2 கிலோ சர்க்கரை சத்து (ஸ்டார்ச்) 3 கிலோ கொழுப்பு (ஃபேட்), 1 கிலோ விட்டமின் என்று நிறுத்து உட் கொள்ள வேண்டுமென்பதில்லை. இது சாத்தியமுமில்லை.

சாதாரணமாய் அநேக ஜனங்கள் இவைகள் கலந்த உணவையே புசிக்கிறார்கள். ஆனால், சமையல் செய்யும் பொழுது இவைகளின் குணத்தையும் சத்தையும் ஒழித்து விடுகிறோம். நாக்கை நமக்கு நல்ல சிநேகிதனாகி வைத்துக் கொள்ள முடியும். இயற்கையில் இது உண்மைத் துணைவன். ஆனால் நாகரிகத்திற்கும் தீய வழிகளுக்கும், இதை அடிமையாக்கக் கூடாது. இவ்வாறு அடிமையான நாக்கைப் போல் மானிட வாழ்க்கைக்குச் சத்துரு வேறு எதுவுமில்லை.

பொழுது போகாதவர்கள் சரடுகள் பல கிளப்பி விடுவது உண்டு. அரிசி உண்ணும் வரைக்கும் விமோசனமே இல்லை என்பார் பலர். கோதுமைதான் கொழுக்க வைக்கும் என்பர் சிலர். சோம்பேறிப் புலிகள் கோதுமைக்கும் அரிசிக்கும் வாக்கு யுத்தம் கிளப்பி வேடிக்கை பார்ப்பர்.

அரிசியில் இருக்கும் நூதன மகிமை ஒன்றை அறியார் இவர்கள். சதை வளருவதற்கு அமினோ ஆஸிட் என்ற சத்து நிறைந்த புஷ்டிதான் ஏற்றது. செங்கல்லால் வீட்டைக் கட்டுகிறோம். சரீர வீட்டிற்கு எடுத்த செங்கல் அமினோ ஆஸிட் என்பதேயாகும்.

அரிசியில் இந்த புஷ்டி அதிகம்; கோதுமையில் குறைவு. இந்தக் காரணத்தினால் அரிசி உத்தம உணவாக மாறுகிறது. இதைத் தள்ளிக் கோதுமை ரொட்டியையே கும்பிட வேண்டும் என்பது கிடையாது. ஆனால் இத்தகைய புஷ்டியானது அரிசியின் மேல் பாகங்களில்தான் முக்கியமாய் அமைந்துள்ளது. மெஷினில் குத்தி விட்டாலோ அரிசியின் மேல் பொறாமை கொள்ளக் காரணமே இல்லை.

கைக்குத்தல் அரிசியின் புஷ்டி மேன்மையைப் பற்றி பெங்களூரிலிருக்கும் விஞ்ஞானக் கலாசாலையில் அதிகம் ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறார்கள். அரிசியில் பல ஜாதிகள் உள்ளன. ஒவ்வொன்றிலும் புஷ்டி முதலிய பிரமாணங்கள் வித்தியாசப்படும்.

புழுங்கலரிசி

தமிழ் மக்களில் அநேகர் புழுங்கலரிசியை அமுது செய்து உண்கிறார்கள். இதிலுள்ள வாசனையும் நாக்கிற்கு ஏற்படும் முரட்டு உணர்ச்சியும் பலருக்கு அருவெறுப்பைத் தரும். சத்து நிறைந்த கைக்குத்தல் பச்சையரிசி கிடைப்பதோ கடினமாயிருக்கிறது. மெஷின் அரிசி எல்லாச் சத்தும் இழந்து வருகிறது. தானியப் பொருள்களின் அம்சங்களை நோக்கிடில், மெஷினால் உடைக்கப்பட்ட புழுங்கலரிசி, பச்சையரிசியைக் காட்டிலும் மேலானதாக ஆராய்ச்சியால் விளங்குகிறது.

புழுங்கலின் பலன்

மெஷினில் பச்சையரிசியைக் குத்தித் தீட்டும் பொழுது விட்டமின் 'பி' அறவே நீங்குகிறது. நெல்லைப் புழுக்குவதனால், அது ஒருவிதமான திடகாத்திரம் பெறுகிறது. இயந்திர அமைப்புக்கு முதுகைக் காண்பித்து தன்னுள்அடக்கி இருக்கும் விட்டமின் 'பி'யைப் பறிகொடுப்பதில்லை. மெஷின் பச்சையரிசியைக் காட்டிலும், இப் புழுங்கலரிசியில் புஷ்டிச் சத்து நூற்றுக்கு ஒன்றே முக்கால் பங்கு அதிகரித்தும், உலோகங்கள் பாஸ்பரஸ், அயம் இரட்டித்தும் இருக்கின்றன. உயிர் இழந்த பச்சையரிசியைக் காட்டிலும் புழுங்கலரிசி மெஷினில் குத்தப்பட்டாலும் மேலானது. இப் புழுங்கலரிசியை காட்டிலும் கைக்குத்தலரிசி கண்டிப்பாய் ஆரோக்கியத்திற்கும் திடகாத்திரத்திற்கும் உசிதமானது.

பிரதான உணவு

நம் முன்னோர்கள் கிடைக்காத பொருளைப் பிரதானமாகக் கொண்டாடவில்லை. எந்தப் பிரதேசத்தில் எது அமோகமாக விளைகின்றதோ, அதை வைத்துக் கொண்டு அதற்குத் துணையாகப் பல பொருள்களைக் கையாண்டு வந்திருக்கிறார்கள். ராகியைத் தவிர வேறெதையும் கண்களால காண முடியாத ஊர்வாசிகள், அரிசிதான் சாயுஜ்யம், இல்லாவிடில் இறகக வேண்டியதுதான் என்று கையை விரித்து விடவில்லை.

தென்னாட்டில் நெல்தான் விளைச்சல். கண்டிப்பாக அரிசியே பிரதானப் பொருளாய் அமைய வேண்டும். இதிலோ புஷ்டி, கொழுப்பு, உலோகங்கள், உப்புகள், விடமின் எல்லாம் குறைவு. அவைகளைத் தேவையான அளவு அளிக்கக்கூடியவைகளைப் பக்கவாத்தியமாக வைத்துக் கொண்டால்தான் வாழ்க்கைச் சங்கீதம் ருசிக்க நடைபெறும்.

உணவில் புஷ்டி! (புரோடீன்)

சீர்கெட்ட பதில்வெட்டு

இப்பொழுதும் பருப்பு, தயிர், மோர், பால், கீரை, மரக்கறி, பழங்கள் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். ஆனால் சான்றோர்களுக்கும் நமக்கும் எவ்வளவு வித்தியாசம்! பேருக்குத்தான் உதவிப் பொருள்களென்று சேர்க்கிறோம்.

கீரையோ, நாகரிக நாட்டில் தீண்டாப் பொருள்! பழங்களுக்குப் பதிலாகத்தான் 'ஜாம்' வந்து விட்டதே!

முத்துக் குழம்பு புஷ்டி ரசம்

கண்ணைப் பறிக்கும் கடற்கரை முத்து முத்தல்ல; சட்டிக்கு அடியில் கிடைக்கும் கருஞ் சுண்டக்காய் வற்றலே முத்து! மல்லிகை முல்லை ரோஜாவைப் போட்டு குல்கந்து ரசம் வைத்ததாக ஏமாற வேண்டாம்; வேப்பமரத்தில் வேடிக்கையாகத் தொங்கும் புஷ்பங்களைத் தெளித்த ரசமே ரசம்!

இளைஞர்களுக்கும், வளரும் குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களைக் காட்டிலும் புஷ்டி சத்து அதிகம் தேவை. கர்ப்பமாயிருக்கும் காலத்திலும் குழந்தை தாய்ப்பால் அருந்தும் காலத்திலும், தாய்மார்களுக்குப் புஷ்டி சத்து ஏராளமாக வேண்டியிருக்கிறது. இப் புஷ்டி, மிருக உணவிலிருந்து வந்தால் மிகச் சிரேஷ்டம். பாலுக்கு இந்த உயர்தர குணமுண்டு. அதில் இருக்கும் "அமினோ ஆஸிட்" என்ற பொருள்தான் கழிந்த சதைகளைப் புதுப்பிப்பது.

கோதுமையின் மேன்மை

சர்வ அடக்கம்

முழுக் கோதுமையை அரைத்த மாவில் மூன்றில் ஒரு பங்கு கடலை மாவு கலந்து, நல்ல பாலை எருமைப் பாலானாலும் சரி விட்டுப் பிசைந்து, சிறிது வெண்ணெயோ நெய்யோ சேர்த்துப் போதுமான உப்புப் பொடியும் போட்டு, பெரிய உருண்டை களாக உருட்டி, தட்டையாக்கி, ரொட்டி யாய்ச் சுட்டு, அரை அணா வெல்லப் பொடியுடன் கலந்து தின்றால், ஒரு நாளைக்கு ஒரு மனிதனுக்குத் தேவையான உஷ்ணப் பிரமாணமும் இதர சத்துக்களும் கிடைக்கின்றன.

இந்த ஆகாரத்தை இரண்டு வேளை யாகவோ, மூன்று வேளையாகவோ உண்ண லாம். வயலில் வேலை செய்யும் குடியான வனுக்குக் கூட இது போதும் இந்தச் சம்பூர்ண உணவினுடைய கிரயம்.

மோர்க்களியா? சப்பாத்தியா?

கோதுமையைக் கைவிட முடியாது. இதன் புஷ்டியும் இதர சத்துக் களும் மிக்க அவசியம். இதை மாவாகச் செய்து உண்பதே உசிதம். சிகை யுள்ள, சிமாட்டி கொண் டையை இடப்பக்கமும் போடலாம். வலப்பக்கமும் போடலாம்! முழுக் கோதுமை மா கிடைத்து விட்டால், இதை நாக்கு ருசிக்கச் செய்வதா பிரமாதம்?

திரட்டு மோர்க்களி

'திரட்டு மோர்க்களி' நாம் அறிய வேண்டியது. கெட்டியான மோரில், தேவையான அளவு முழுக் கோதுமை மாவைக் கொட்டி உப்புப் போட்டு, தோசை மாவைப் போல் கரைக்க வேண்டியது. தாராளமாக எண் ணெய்யையோ, நெய்யையோ போதுமான அளவு வெண்கலச் சட்டியில் ஊற்றி, உளுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை, கொஞ்சம் உடைத்த மிளகு இவைகளைக் கொட்டி வறுபட்டவுடன், கரைத்த மாவை ஊற்றிக் கிளறிக் கொண்டே வரவும். ஹல்வா மாதிரியாகத் திரண்டு வந்தவுடன் கீழே இறக்கவும்.

ஒரு தட்டில் நெய்யைத் தடவி, மோர்க்களியைக் கொட்டி, தட்டி, அகட்டி விடவும். தோசைத் திருப்பியால், இக் களி மேல் கட்டங்கள் கிழித்து ஆனந்தமாய் பம்பாய் ஹல்வா கட்டி போல் பெயர்த்து எடுத்து வழங்கவும். செய்தவர்களுக்குச் சட்டிதான் மிஞ்சும். இதன் ருசி அவ்வளவு மேலானது. தின்பவர்களுக்கும் எலும்புக் கூடுகள் மறையும். வயிறு புடைக்க உண்ணத் தேவையில்லை. தொந்தி தள்ளாமலே, நல்ல சதையைப் பெறலாம்.

குடலுக்குக் குணம்

முழுக் கோதுமை மாவில் சப்பாத்திக்கு வலுத்த குணமுண்டு. சிறு பிள்ளைகளுக்குக் கொடுத்தால், 'கிரைப்வாட்டர்' வாங்கத் தேவையில்லை. பெரியவர்கள் தினம் தின்றால் 'புரூட் சாலட்' அவசியமிராது. சலனமற்ற

நம் நாகரிகப் புலிகளுக்கு இயற்கைத் தூண்டுதல் இல்லை. இந்தக் கொறடாக்களிருந்தால்தான் தினசரி மலப்போக்கு ஏற்படும். தார்க்குச்சி போட்டு, மாடு சண்டியாவதுண்டு. அதுபோல, பெருங்குடல் மாடும் பேதி மருந்து குத்தி குத்தி, எருமை நித்திரை நிலை அடைவதுண்டு. இந்தப் புண்ணியவான்களுக்கு மேற்கண்ட 'சப் பாத்தி' கைகண்ட பலனைக் கொடுக்கும். அதிலும் கீரையோ வெல்லமோ சேர்ந்து விட்டால், இவர்கள் குஷியாகக் காலம் தள்ளலாம்.

மிதமாய் உண்ண...

அரை டஜன் சப்பாத்தி சாப்பிட்டும் வயிறு காலியாக இருப்பது போல் தோன்றும். ஆனால் இது பொய்த் தோற்றம். ஹனுமான் இலங்கிணி வயிற்றில் கொசு ரூபமாகப் புகுந்த பின் விசுவரூபம் எடுத்து, அவளைக் கிழித்து விட்டாராம். இந்த ரொட்டி ஹனுமாரைப் போன்றது. சிறிய தாயிருக்கிறது என்று, முறித்து எண்ணிக்கையின்றி அடைத்தால் அபாயமே. நொடிக்கொரு மேனியும், பொழுதொரு வண்ணமாய் உப்பும். மெஷின் அரிசி அன்னம் இரண்டு மணி நேரம் பசி தாங்காது. இதுவோ உப்பி ஐந்து மணி நேரத்திற்குக் குறைந்து பசியைத் தலைகாட்ட விடாது; குறைவாகத்தான் சாப்பிட வேண்டும்.

ரொட்டியைத் தின்றால், தண்ணீரைத் தாராளமாய்ச் சாப்பிடவும். இல்லையேல், மலச்சிக்கல் கட்டாயம் ஏற்படும்.

விழுங்கும் விந்தை



தென்னிந்தியாவி லிருந்து உறவினர் ஒரு வர் என் வீட்டுக்கு வந் திருந்தார். அன்றைய தினம் டிபனுக்குச் "சப் பாத்தி" செய்திருந்தார் கள். எங்களுக்குச் சுடச் சுட மும்மூன்று ரொட்டி களும், நெய்யும், வெல் லமும் வைக்கப்பட்டன. நான் பேசிக் கொண்டே மென்று கொண்டிருந் தேன். இரண்டு மூன்று நிமிஷங்கள் கழித்து உறவினர் தட்டை நோக்கி னேன். தட்டு காலியாக இருந்தது. ரொட்டிகளைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து விட்டாரோ என்று கேட்டேன். எல்லாவற்றையும் அவரே தின்று விட்டதாகக் கூறினார்.

ஆச்சரியத்துடன் நாலாவது ரொட்டி அவர் கலத்தில் விழுந்த தும் அது எப்படி மறைகிறதென்று கவனித்தேன். அரை நிமிஷத்தில் அது ஹதம் ஆகிவிட்டது! இரண்டே மடிப்பு மடித்தார். "ஹா!" என்றார்! பின் வாயை

மூடிக் கழுத்தை நீட்டினார். அவ்வளவுதான் தட்டு காலி!

அவருக்குக் குழைந்த மெஷின் அரிசிச் சோற்றைப் பெரும் உருண்டைகளாக விழுங்கி வழக்கம். அஹிம்சை தத்துவத்தில் மேலானவர்! சோற்றை மென்று சாப்பிட மாட்டார்! மென்று தின்றால் பல்லுக்கும் வேலை. காலத்திற்கும் கேடு. மெல்லுவானேன்? ஆகவே, ரொட்டிகளையும் இப்படியே ஒரு கை பார்த்து விட்டார். அது தொண்டையில் சிக்கிக் கொள்ளாமலிருந்தது பெரியவர்கள் செய்த புண்ணியம்!

ரொட்டியை நன்றாக மென்று தின்ன வேண்டும். அப்படித் தின்றால் வயிற்றுக்கும், ஜீரணத்திற்கும் நல்லது. கோதுமை மா, தோசை, மோர்க்களி இவை எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் ரொட்டி இக்காரணம் பற்றி உயர்குண ஆகாரமாகிறது. இதை மென்று தின்றுதான் தீர வேண்டும். என் உறவினர் மாதிரி ஒரே விழுங்கு விழுங்குவது ஆபத்தாய் முடியும்.

உத்தமோத்தம ராகி

மைசூரில் சிறைச்சாலைக் கைதிகளுக்கும் ஆகாரம் களி மொத்தை. ராகி பந்தைத்தான் களி மொத்தை எனச் சொல்வது. "ஐயோ பாவம்!" என்று வாசகர்கள் பரிதவிக்க வேண்டாம். இந்த மொத்தைக்குக் குடுமியும், பல்லும் (கல்லும் மண்ணும்) முளைத்து விட்டால்தான் சங்கடம். ஜெயில்களில் அடுப்பிலிருந்து கலத்திற்கு வரு முன், களிக்கு இவ்வாறு வந்து விடுவதுண்டு! பிறந்த படியிருந்தால், இது ஓர் உத்தம ஆகாரம் தான்.

ராகியின் மேன்மை

இந்த 'ராகி' மாவின் மகிமை இன்னும் விளங்கவில்லையா? ராகி பிஸ்கோத்தைத் தின்று பார்த்தால் போதுமே என்று பலர் கூறுகிறார்கள். அவ்வளவு ருசி! உண்மையில் உயர்ந்த ஆகாரம்: ராகிக்குத் தனிப் பெருமை உண்டு. கோதுமை, அரிசியைக் காட்டிலும் பன்மடங்கு மலிவு. அரிசி, கோதுமையின் உயிரொழிக்கும் மெஷினின் ஜம்பம் ராகியினிடத்தில் சாயாது; இதை உமி வேறு, தவிடு வேறாக நீக்கவே முடியாது. முழு மாவாகத்தான் அரைக்கலாம். என்ன செய்தாலும் சத்து விலகாது.

இது 'மில்லட்ஸ்' தானிய ராசியைச் சேர்ந்தது. அரிசிக்குத் துணைப் புஷ்டிப் பொருளாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. இதன் விசேஷ குணங்களைக் கீழ்க்கண்ட குறிப்புகளிலிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

	புஷ்டி	கொழுப்பு	உலோகம்	கால்ஷியம்	பாஸ்பரஸ்	அயம்	விட்டமின் (ஏ)
ராகி	7.10	1.29	2.24	0.334	0.272	5.38	70
மெஷின் அரிசி	6.85	0.55	0.50	0.007	0.108	1.02	0

இந்த கணக்கிலிருந்து மெஷின் அரிசியானது ராகியின் கால் நாக விலை காணாதென்று நன்கு அறியலாம். புஷ்டி ஒன்றைத் தவிர மற்ற முக்கிய சத்துக்களில் ராகி கைக்குத்தலரிசியைக் காட்டிலும் மேல் தூக்கி நிற்கிறது. உலோகச் சத்தும் மிக அபூர்வமாக ராகியில் அமைந்திருக்கின்றன. அரிசியில் விடமின் 'ஏ' கணக்கிடக்கூடியதாக இல்லை. ராகியில் 70 பிரமாணம் இருக்கிறது.

இரு மர்மங்கள்

ராகியில் இரண்டு பெரு மர்மங்கள் அடங்கியுள்ளன. உண்பது ஒரு மர்மம்; செய்வது அதைவிட பெரிய மர்மம்! பல வருஷங்களுக்கு முன் மைசூர் நண்பர் ஒருவர் வீட்டிற்குச் சென்றேன். கலத்தில் சகல பக்குவங்களுடன் சிவந்த உருண்டை ஒன்று உட்கார்ந்திருந்தது. இது என்னவென்று கேட்பதற்கு வெட்கம்! வெல்ல ஹல்வாவாக இருக்கலாமோ என்ற சந்தேகம். வெகு தைரியமாய் நான்கு விரல்களையும் உருண்டையில் அழுத்தி பிளந்து வாயில் போட்டு விரல்களை எடுத்து விட்டேன். என் வழக்கம் போல் கடித்தேன் பலமாய். அவ்வளவுதான்! நான் பட்டபாட்டைக் கேட்பானேன்?

கடித்தால்?

இப் பொருள்களுக்குள் பற்கள் ஊன்றின. மேல்வாயும், கீழ்வாயும் மிக நேசமாய் ஒட்டிக் கொண்டன. பலாப்பிசின் தோற்றுவிட்டது! குஸ்தி போட்டு வாயை அகட்டினேன். மேலுக்கும் கீழுக்குமாக இழுத்துக் கொண்டு நின்றது மாவு! சூடு உள்ளே இருந்ததால், நாக்கு ஒரு பக்கம் பொசுங்கிற்று. விழித்தேன்! 'ஹா' என்று சப்தமிடுவதைக் கேட்ட நண்பர்கள் என்னைப் பார்த்து அடங்காக் குதூகலத்துடன் நகைத்தார்கள். அப்பொழுதுதான் ஒவ்வொரு உணவுக்கும் சாப்பிடும் முறை உண்டு என்று அறிந்தேன்!

பல் தேவையில்லை

அந்த ராகி மொத்தையைச் சிறு வயதிலிருந்து நூறு வயது வரையில் யாரும் சாப்பிடலாம். ஏனெனில் இதற்குப் பல் தேவையில்லை! தந்தப்பல் கூட அவசியமில்லை. பற்கள் இல்லாமலிருப்பதே 'ரொம்ப' மேல்! இதைக் கடித்தால்தான் ஆபத்து வந்து விடுமே! ஒட்டின வாயை கடப்பாரை கொண்டுதான் திறக்க வேண்டும்! எண்ணெய், நெய் ஒன்றுமே வேண்டாம்! என்ன சுலபமான ஆகாரம்!

ராகியை விழுங்கு

இதை உண்ண 'ஹுளி' (குழம்பு) ஒன்றுதான் தேவை. ஆனால், 'பேளே' (பருப்பு) போட்டிருக்க வேண்டும். ராகி பந்திலிருந்து நெல்லிக்காய்

பிரமாணம் ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல்களால் எடுத்து பேளேஹாளியில் புரட்டவும். பின் வாயைத் திறந்து, நாக்கு, பற்கள் இவற்றின் மேல்படாமல் உள்ளே எறிந்து, வாயை மூடி, 'கபக்'கென்று விழுங்கவும், 'தொப்'பென்று இரைப்பையில் விழும். உடனே இன்னொரு உருண்டை, பின்னுமொரு உருண்டையாகக் குவியல் மறையும் வரைக்கும் 'கப்கப்' என்று விழுங் கவும்.

மொத்தை செய்ய

அடுத்த ரகசியம் களி மொத்தை செய்வதைச் சேர்ந்தது. கொழுக்கட்டை என்றால் கணேசருக்குக் கூட நாக்கில் ஜலம் சொட்டும். முதலாவதாக இதற்கு மாவு கிண்டிக் கொள்ள வேண்டும். இது ஒரு பெரிய "ஸயன்ஸ்" "கொழுக்கட்டை மா ஸயன்ஸ்" (விஞ்ஞானம்) எனக் கூறலாம். அனுபவ முள்ள பாட்டிக்கு கொழுக்கட்டை மா கிண்டுவது வெகு சுலபம். பாட்டி ராகி மொத்தை செய்வதை அரை வினாடியில் அறிந்து விடுவாள். வழி பக்குவமெல்லாம் ஏறக்குறைய இரண்டிற்கும் ஒன்றே. ஆனால் "ராகி பந்து" மிகக் கெட்டியாக இருக்கக் கூடாது. இரும்பு குண்டு போல் வயிற்றில் விழும்!

அடுப்பில் தேவைக்குத் தக்கபடி, பாத்திரத்தில் தண்ணீர் கொதிக்க வைக்கவும். கட்டாமல் மாக மறுநீக்கி அரைத்த ராகி மாவை, ஒரே நிதானமாய் அருவி போல் விழும்படியாகக் கொட்டி, கொட்டும் போது கிளறிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். கிளறுவதற்கு மத்தின் காம்பு ஏற்றது. மாவும் தண்ணீரும் சேர்த்து, பந்து போல் வரும் பொழுது அடுப்பை நிறுத்தி விடவும். கீழே இறக்கிப் பின்னும் கிளறவும். இரு கைகளையும் தண்ணீரில் தோய்த்து, மொத்தையை எடுத்து உருட்டி, ஈரத் துணியால் சுற்றி, தட்டில் வைத்து விடவும். எத்தனை மணி நேரம் கழித்தும் இதை வயிற்றில் முன் கூறிய சட்டப்படி புதைத்து விடலாம். இரண்டொரு நாள் பழகி நிதானம் தெரிந்தால் வெகு சுலபமாய் இதைச் செய்யலாம்.

களியின் பலன்

இது உழைப்பாளிக்கு அதிக நேரம் பசி தாங்கச் செய்யும். மூளை வேலைக்கும் தகுந்த உணவே.

களி கிண்டி உண்ண முடியாவிட்டால், ருசியாக 'ஒப்பட்டு' (போளி) செய்து தின்னலாம். புஷ்டியும், இதர பலன்களும் கிட்டும்.

ஒப்பற்ற ஒப்பட்டு

ஒப்பட்டு செய் வதற்கு மாவளவிற்குத் தக்கபடி பாத்திரத்தில் ஜலம் ஊற்றி அடுப்பில் காயவைக்கவும். தேவையான அளவு வெல்லத்தைத் தட்டிப் போட்டுக் கரையக் கிளறவும். வேண்டிய அளவு துருவின தேங்காய், ஏலப் பொடி, வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு எல்லாம் போட்டு, மாவை முன் கூறியபடி கொட்டிக் கிளறி மொத்தையாகத் திரண்டதும், கீழே இறக்கி வைக்கவும். இதிலிருந்து எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாண உருண்டைகள் எடுத்துத் தட்டிக் காய்ந்த உருக்

குச் சட்டியில் போட்டு, நெய் ஊற்றி இரு பக்கமும் சுடவும். இதுதான் உயர்தர ஒப்பற்ற ராகி ஒப்பட்டு.

பருப்புகளின் உபயோகம்

தமிழ் மக்களிடம் ஒரு விநோதத்தைக் காணலாம். வழக்கம் ஒன்று அறிந்து கொண்டு விட்டால் அதைச் சமயோசிதமின்றி கையாளு வார்கள். தனவந்தர்கள், ஏழை கள் என்ற வித்தியாசமில்லை. சுலபமாய்க் கிடைக்கும் பொருளைப் பிரதான உண வாகக் கொள்வது நல்ல வழக் கமே. அரிசியைத் தென்னிந் தியர் கைப்பற்றினார்கள். ஆனால், கால தேச வர்த்த மானங்களுக்கு ஏற்றவாறு இதை உபயோகித்தார்களா? இல்லை!

ஒற்றை அழுகை!

முதல் கலத்திற்குச் சாதம்; காலையில் அன்னம்; மத்தி யான அன்னம்; சாயந்திர மும் அன்னம்; இன்றைக்கும் சோறு; நாளைக்கும் சோறு நாளன்றைக்கும் சோறு. அட தெய் வமே!

ஒரே பருப்பு தானா?

பருப்பு வகையில் கைப் பற்றியது துவரம் பருப்பு! மாதம் முப்பது நாளும் துவரம் பருப்பு! வருஷம் முன்னூற்று அறுபத்து ஐந்து நாளும் இதே! இவர்கள் வீட்டில் கிழம்கட்டை உருண்டால் திவசத்தன்றுதான் பாசிப் பருப்பு கிடைக்கும்! மற்ற நாட்களில் இதை வேகவைத்தாலே, சாம்பார் செய்ய முடியாதாம். கொழகொழவென்று போய் விடுமாம். இப்பாழான நாக்கு எங்குதான் குடியைக் கெடுக்காமல் நின்றது?

உயிர்த்தேவைகள் ஒரு பொருளி லிருந்தே கிடைக்கும்படி ஆண்டவன் சிருஷ்டிக்கவில்லை. தானியங்கள், பருப்புகள், கீரைகள், காய்கள், பழங்கள், பானங்கள் எல்லாம் இருக்க வேண்டும். இவைகளின் உபயோகம் சற்றுத் தாராளமாகவே இருக்க வேண்டும்.

100க்கு எவ்வளவு வீதாசாரம்						விடமின்	
பருப்பு	புஷ்டி	உலோ கம்	கால் ஷியம்	பாஸ் பரஸ்	அயம்	எ.	பி.
துவரை	22.27	3.56	0.136	0.264	8.80	220	190
பாசிப் பயிறு	23.96	3.57	0.143	0.281	8.40	158	155
உளுந்து	23.85	3.39	0.200	0.367	9.80	64	140
கடலை	17.08	2.68	0.185	0.236	9.83	316	93

பாசிப் பருப்பை உபயோகிக்கும் விதம் யாவரும் அறிந்ததே. தாராளமாக உபயோகிப்பதில்லை என்பதுதான் பெரும் குற்றமாகும். அன்னத்துடன் கலந்து கொள்ள அதை அதிகம் வேகவைக்க வேண்டும். காய்கறி, கூட்டு, குழம்பு ரசங்களிலும் போதுமானபடி உபயோகிக்கலாம். பச்சைப் பருப்பைப் பாசிப் பருப்பென்றும் வழங்குவார்கள். வாரத்திற்கு ஒன்றிரண்டு தடவைகள் இதைத் தனியாக வேக வைத்து உப்பைக் கலந்து அன்னத்துடன் புசிக்கலாம். பல காய்களுடன் வேக வைத்துக் கூட்டு செய்து உண்ணலாம். சில நாட்கள் இதை அரிசியுடன் கலந்து தண்ணீரில் சமைத்து வெண்பொங்கலாக புசிக்கலாம். சுக்ர வாரத்தில் அம்பாள் பூஜைக்கு இந்தப் பருப்பைத் தாராளமாய்க் கலந்து சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்து பிரசாதமாக உண்ணலாம். பாசிப் பருப்பை வேகவைத்து வெல்லம், பால், ஏலக்காய்ப் பொடி, தேங்காய் கலந்து பாயாசமாகக் குடிக்கலாம்.

பலன்கள்

நமது வைத்திய சாஸ்திரத்தில் இந்தப் பருப்பு சாத்வீக உணவாகக் கொண்டாடப்பட்டிருக்கிறது. வயிற்றில் வேக்காடு, புண்கள் ஆகியவற்றைத் தீர்க்கக்கூடிய சக்தி வாய்ந்திருக்கிறது. தினசரி உணவில் இப் பருப்பை எந்த ரூபத்திலாவது கட்டாயம் கலந்து உண்ண வேண்டும். துவரம் பருப்பையே தள்ளி, சகலத்திற்கும் பாசிப் பருப்பையே உபயோகித்தாலும் மிகவும் நல்லதே. 'டிபனுக்'கு இதைச் 'சுண்டல்' செய்து தேங்காய் கலந்து உண்டாலும் பலன் அதிகமுண்டு.

உளுந்தை, தோசை, இட்லி செய்ய நன்றாகக் கலந்து கொண்டு உபயோகிக்கலாம். இதற்கும் ருசியான வழி கனபாடிகள் சொல்லிக் கொடுப்பார். 'வடை' என்றால் யாருக்குத்தான் பிடிக்காது? பச்சை சிவப்பு மிளகாய் உள்புகாமல் 'வடை' செய்து முறித்துத் தள்ளினால் புஷ்டியுடன் ஆரோக்கியமும் கிட்டும்.

உடைக்காத வர்க்கம்

உடைந்த ரகங்களைக் காட்டிலும், உடைக்காத முழு தானியங்களை உபயோகித்தால்தான் பலன் அதிகம். உடைக்காத பருப்புக்களில் பாசிப் பயிறும், முழுக்கடலையும் முக்கியமானவை. இவைகளைத் தண்ணீரில் ஒருநாள் ஊற வைத்து விட்டால், முளை கிளம்பும். முளைகள் வந்த பருப்பை உபயோகிப்பதால் விடமின் சி சக்தி ஏற்படுகிறது. எந்தப் பக்குவத்திலாவது முளை கொண்ட பருப்புகளைக் கட்டாயம் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

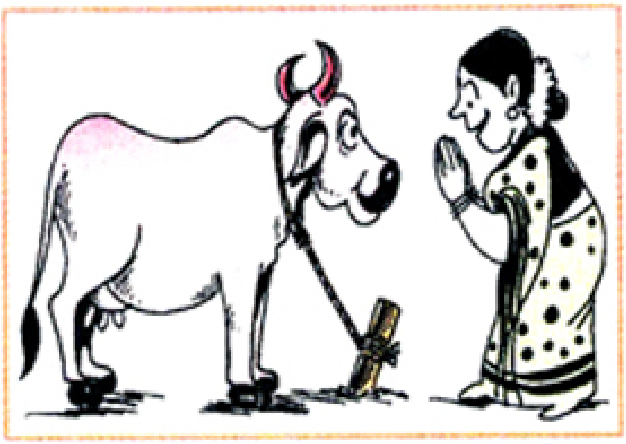
கடலைப் பருப்பைக் காய்கறி கூட்டுகளுக்கு வழங்கலாம். சுண்டல் செய்து உண்ணலாம். 'அடை'யென்ற "டிப"னுக்கு அரிசி, உளுந்துடன் இதையும் கலந்து அரைப்பதுண்டு.

பாலைப் போற்றினார்கள்

பாலின் மகிமை காப்பியில் என்று நம் நண்பர் குட்டித் திண்ணை வேதாந்தி துள்ளலாம். ஆனால் இந்த வேதாந்தியின் தாத்தா பாட்டிக ளெல்லாம் காப்பிக் கொட்டைப் பிரசுரங்களைப் படித்தவர்களல்லர். காப்பி வெறி பிடித்து வந்தவர்களுமல்லர். பாலை மட்டும் புகழ்ந்து, பால் கொடுக்கும் பசுவைத் தெய்வமாகக் கொண்டாடியுள்ளார்கள். ஆண்டவனையே க்ஷீரசாகர சயனனென்று அழைத்துப் பாலின் கீர்த்தி யைக் கண்ணுக்கெட்டா உன்னதத்தில் நம் பெரியோர்கள் அமைத்து விட்டார்கள். இன்றைக்கும் பசுவைப் பூஜை செய்வர் நம் நாட்டில்.

நிறைந்த உணவு

பால் சர்வமும் அடங்கிய உணவு. சில பழ வகைகளுடன், பாலையே ஆதாரமாகக் கொண்டு, ஆரோக்கிய வீர்யத்துடன் ஜீவித் திருக்கலாம். "தைராய்டு" ரசத்தின் சரக்கு பாலி லிருந்துதான் வரவேண் டும். தைராய்டின் உயர்வே ஆரோக்கிய மேன்மை. பாலால் புஷ்டி ஏற்படும். நோய்க் குப் பால்தான் உயர்ந்த ஆகாரம்; பிணியைத் தடுக்கும் சக்திவாய்ந்தது. பல ஔஷதங்களுக்குப் பத்தியமாகும். குஷ்ட நிவாரணத்திற்குப் பால் முக்கியம். எலும்பு உறுதி பெறும். இளம்பிள்ளை கள் வளர்ச்சியடை வார்கள். சிறுபிராயத் தில் பால்சத்து சேரா விட்டால் பின் வாழ் நாள் துன்புறும்.



மிருக புஷ்டி

மிருக உணவிலிருந்து ஏற்படக்கூடிய புஷ்டிச் சத்து மேன்மை வாய்ந்தது. இதற்காகப் புலால் உண்ண வேண்டிய அவசியமில்லை. வேறு வகையில் கொள்ளலாம். தான்யங்களில் இருந்து கிடைக்கக்கூடிய புஷ்டியும் சேரா விட்டால் சத்துக் குறைவே. வளர்ச்சியும் ஆரோக்கியமும் பெருகி வரா; இவ்விரண்டு புஷ்டியும் கலந்து உண்பதே உன்னத வழி.

ஆராய்ச்சி சாலை அபிப்பிராயப்படி, மொத்த உணவில் ஐந்தில் ஒரு பங்காவது மிருகப் புஷ்டி இருக்க வேண்டும். வளரும் குழந்தைகளின் ஆகாரத்தில், மிருக புஷ்டி சேராவிட்டால், அது மிகத் தாழ்ந்த, குறைவு பட்ட உணவுதான் என்று கூறவேண்டும்.

குடிக்கும் வழி

ஆகாரமற்ற வெறும் வயிற்றில் பாலைக் குடிக்கக் கூடாது. தனிப் பால் வாயு முதலிய உபத்திரவங் களைச் சிலருக்கு உண்டாக்கும். இதர ஆகாரத்துடன் உண்பது நலம். பாலைக் குடித்து பிறகு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைத் தண்ணீரில் கலந்து பானம் செய்து விட்டால் பின் சேஷ்டைகள் ஏற்படா. வயிற்றில் இந்த ரசம்பாலைச் சீக்கிரம் உடைத்து விடுகிறது.

பலருக்கு எதையும் ஒரே மூச்சில் குடிக்கும் வழக்குமுண்டு. இம்மாதிரி பாலைக் சுபளீகரிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு எடுத்ததல்ல. ஒரு கோப்பைப் பாலைக் குடிக்க மூன்று நிமிஷங்களாவது எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு வாய்ப் பாலையும் வினாடிகள் வாயில் புரட்டி விழுங்கவும். இதுவே உத்தம வழி. இவ்வாறு குடிக்கப்பட்ட பால் துணை ஆகாரத்தைக் கேட்காது. உள்ளே செல்லச் செல்லத் தோய்ந்துவிடும்.

தள்ளப்படும் காலம்

பால் சில காலங்களில் தள்ளப்பட்டுள்ளது. பித்தகோசம் சரியாக வேலை செய்யாத காலங்களிலும், சிறுநீர்க் கருவிகள் கெட்டிருக்கும் பொழுதும் பாலை ஜீர்ணிக்கும் சக்தி சரீரத்தில் இருப்பதில்லை. சிறுநீரில் அல்பூமின் தோன்றலாம். இப்பேர்ப்பட்ட நிலைகளில் பாலை நிறுத்த வேண்டும். சில காலங்களில் குழந்தைகள் பசும்பாலைக் கண்டவுடன் விஷத்தைக் கண்டது போல உதறித்தள்ளும், விளக்கெண்ணெயைக் கூடக் குடித்துவிடும்.

நான்கு பேர் அமுக்கி ஊட்டினாலும், சித்திரவதை செய்தாலும், இப் பாலை வெளியே துப்பிவிடும். கண்மூடித்தனமாய் குழந்தைகளை ஹிம்சிக்காமல் டாக்டர்களை விட்டுப் பரீட்சிக்கச் செய்யவும். ஒரு வேளை உள் கருவி, மேல் கூறியது போல் கெட்டிருக்கலாம். குழந்தைக்கு இயற்கை அறிவு அதிகம். பாலைக் அக்காரணம் பற்றித் தள்ளும். பழச்சாறுகளைக் கொடுத்துச் சரியாகும் வரையில் பாலை நிறுத்தவும்.

நாக்கிற்கு அரசன்

மிளகாய்ச் சனி

பண்டைக்கால கிரந்தங்களில், மிளகைப் பற்றிக் கூறியிருப்பதை அறிவோம். ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளிலிருந்து ஏற்பட்டு வரும் சிரார்த்தாதி காரியங்களுக்கு மிளகு எடுத்திருப்பது உண்மை. மிளகாய் எக்காலத்தில் எந்த தேசத்திலிருந்து வந்து இங்கு குடிகொண்டு விட்டதோ, தெரியாது! மனிதர்களுக்குச் சுக்கிர தசை, சூர்ய தசை, சனி தசை என்று ஜோசியர்கள் கூறுவார்கள். தேசங்களுக்கும் இவ்வாறு தசைகள் உண்டென்று 'சீரோ' என்பவர் கூறியிருக்கிறார். இல்லையேல் மிளகாய் என்ற ஏழரை நாட்டு சனியன், தென்னாட்டு மக்களைப் பிடித்து வாட்டுவானேன்?



நாக்கிற்கு அரசன்

தடித்த நாக்கிற்கு முரட்டு ருசி மிளகாய்! தென்னாட்டைப் பிடித்த தந்திரப்பேய், பூவுலகில் வேறு எங்கும் காணாத வஞ்சகப்பேய். இது அறியாமல் நுழைந்து தெரியாமல் கழுத்தறுக்கும். சதைகளை எரிக்கும். நரம்புகளைக் கெடுக்கும். ஜீர்ணத்தை ஒழிக்கும். ரத்தத்தைக் கரைக்கும். வைத்தியரின் நண்பன். நாக்குக்கு அரசன். மானிடனுக்குக் காமம். குரோதம் முதலிய ஷட் (ஆறு) விலங்குகளை நயவஞ்சகமாகப் பூட்டும் துணைவன்.

கை எரிகிறது: குடல்?

மிளகாய்த் துவையல் அரைத்த பெண்கள் கை எரிகிறதென்று தவிப்பதைக் கண்டதில்லையா? ருத்திராட்சப் பூனை மாதிரியாகக் கண்களை மூடிக் கொண்டு மிளகாய் விழுதை விழுங்குமுன், கைமேல் ஒரு நிமிஷம் பூசிக் கொள்ளட்டுமே, பார்க்கலாம்! வெளியே உள்ள முரட்டுச் சதையே இவ்வாறு எரியுமேயானால் மெலிந்த மிருதுவான சோற்றுப் பை, உணவுக்குழாய், குடல் உள் சதைகள், நரம்பு, நாடிகள் என்ன பாடுபடும். என்ன துடிப்புத் துடிக்கும்?

செத்த நாக்கு

ஏழைகளை மிளகாய் எளிதில் பிடித்தாட்டுகிறது. மேன்மையான ருசியுள்ள பதார்த்தங்கள் இல்லாமல் தவிக்கும் 'செத்த நாக்கு'க்கு மிளகாய்ச் சூடு கலபமாய்க் கிடைக்கிறது. சாதாரண வருமானம் கொண்டவர்களும் பணக்காரர்களும் புஷ்டி, கொழுப்பு மற்றும் துணைப் பொருள், உதவிப் பொருள் ஆகியவற்றைப் பல மார்க்கங்களில் பெறுகிறார்கள். உப்புக்கும் கதியற்ற பல்லாயிரம் ஏழைகளுக்கு மிளகாய் 'வெஞ்சனமே' (கண்டற்குழம்பே) கதி.

வேறெங்கும் ஆதாரமில்லை

தட்சிண தேசத்தைவிட்டால் மிளகாய்க்கு வேறு எங்கும் ஆதரவு கிடையாது. ஆந்திர தேசமும், தமிழ்நாடும் இப்பேய்க்குத் தலை நகரங்கள், கர்நாடக மாகாணத்தில் இதன் உபயோகம் சொற்பம். வடநாட்டில் கிடையாதென்றே சொல்லலாம். இந்தியாவை விட்டால் உலகத்தில் இதன் சஞ்சாரம் காணவே முடியாது.

நிதானமாய் விடு

கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் மிளகாயை விட்டுவிட வேண்டும். முதலில் சமையலுக்கு உபயோகிக்கும் மிளகாய்ப் பொடியில் தனியா (கொத்த மல்லி) பருப்பு வகைகளை அதிகரித்து மிளகாயைக் குறைக்க வேண்டும். குழம்பு ரசங்களில், போடும் மிளகாய்ப் பொடியைப் படிப்படியாய் ஒதுக்கி அறவே ஒழிக்க வேண்டும். அற்ப சொற்பமாய் மிளகைச் சேர்த்து நாக்கின் ஆர்ப்பாட்டத்தைத் தணித்துக் கொள்ளலாம். மிளகாய்க் காரத்தை எட்டி நாக்கைப் பட்டை போடும் வரைக்கும் மிளகைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. இவ்வாறு செய்தால், "வால் போச்சு, கத்தி வந்தது" என்ற கதை யாய் முடியும். குழம்பு ரசங்களுக்கும், காய்கறிகளுக்கும் மிளகாய் தாளிப்பதை நிறுத்தவும்.

புளி மிளகாய்

மிளகாயை முழுவதும் விட்டுவிடலாம். புளியையும் விட்டு விடலாம். இவைகள் இரண் டும் தேவையில்லை. இவைகள் இல்லாமலே குழம்பு ரசம் நன்றாகச் செய்து சாப்பிடலாம். காய்கறிகளை வேக வைத்துப் பருப்புத் தண்ணீ ரையும் உப்பையும் போட்டு கொதிக்க வைத்து மாவு கரைத்து விட்டுக் கீழே இறக்கிவிடவும். பின் எலுமிச்சம் பழத்தைப் போதுமான அளவு பிழிந்து உபயோகித்தால் முதல் தரமான சாம்பார் கிடைக்கும். காய், கிழங்கு போடாமல் உப்புக் கலந்த பருப்புத் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துக் கீழே இறக்கி எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பிழிந் தால், ரசம் ருசியாயிருக்கும். இது உத்தமமான வழி. இம்மாதிரி செய்யும் குழம்பு, ரசங்களில் கொதிக்கும் பொழுது மிளகைத் தூள் செய்து போட்டு உபயோகிப்பது மத்திமம். அசல் மிள காய்ப் பொடியையே நீட்டி விடுவது அதமமான வழி.

யோகத்திற்கு

யோக சாதனை செய்பவர்கள் மிளகா யைக் கண்டிப்பாய் ஒதுக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல், மூல ரத்தம், அஜீர்ணம், வயிற்றுக் கடுப்பு, ரத்தமின்மை, பித்தப் பை சேஷ்டைகள் இவைகளுக்கெல்லாம் மிளகாய் ஆப்த நண் பன், மிளகாய் இல் லாமல் பருப்புத் துவையல் செய்ய லாம். கொஞ்சம் மிள கைச் சேர்த்து, தேங் காய்த் துவையல் சட்னிகளும் செய்து கொள்ளலாம்.

சாமர்த்தியமான பி - 1

விடமின் பி-1 அதிக சாமர்த்தியம் வாய்ந்தது. சாப்பாட்டின் சத்தை உடல் கிரஹிக்க ஒத்துழைக்கிறது. அணுச்சதைகளை வளர்த்து தேர்ச்சி பெறச் செய்கிறது. தாய்க்குப்பாலில்லாத அவஸ்தை இது இல்லாததால் வருவதே. கருத்தரிக்கும்பொழுதும், குழந்தை தாய்ப்பாலில் வளரும் பொழுதும் இதை அதிகமாய் உட்கொள்ள வேண்டும். இந்த விடமின் இல்லாவிடில் துன்பங்கள் விளையும். குழலற சதைக் கோளங்களில் 'அட்ரினல்ஸ்' என்ற ஒன்றுண்டு. இது ஹிருதயத்தை ஆள்கிறது.

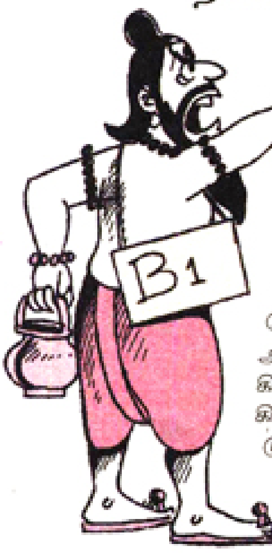
இக்கோளங்கள் கெடும்பொழுது நாரத்த நரம்புகளும் தாக்கப்படும்.

இரைப்பையில் ஜீரணத்திற்காகக் சுரியும் முக்கியமான 'காஸ்டிரிக் ரசம்' குறைவடைகிறது. இன்னும் பித்தப்பையில் நிரம்பி இருக்க வேண்டிய 'க்ளைகோஜன்' என்ற சர்க்கரை சம்பந்தப் பொருள் குறைகிறது. சதைகளில் புளிப்பு விஷம் சேர்த்து உழைப்புக் கருவிகளுக்கு வேலை நிறுத்தத்தையும் வலியையும் கொடுக்கிறது.

பெரிய போக்கிரி!

இந்த பி1, பெரும் போக்கிரி எனத் தோன்றுகிறது! தன்னை லட்சியம் செய்யா விட்டால், ஜனங்களுக்குத் துர்வாச மஹரிஷி போல், நினைத்த சங்கடத்தையெல்லாம் உண்டுபண்ணும். இப்பொருள் என்ன ஆகாயத்தில் மறைந்திருக்கிறதா? ஒன்றுமில்லை. வெகு எளிதில் கிடைக்கும் வீசி எறியப்படும் சரக்குகளில் பெறக் கூடியது. கேவலம் தவிட்டுக்கள் ஆட்சி புரியும் புண்ணியப் பொருளே இது!

தவிட்டுக் குள்ளிருக்கும்



நாம் தேய்த்துத் தேய்த்து அரிசியைக் கழுவும்பொழுது போவது இதுவே! மெஷினில் நெல்லை உடைப்பதால் சென்றுவிடும் செல்வம்! கைக்குத்தல் அரிசியில் பொங்கி நிற்கும் பொருள்! மெஷின் அரிசியில் தேடியும் கிடைக்காத ஆரோக்கிய வித்து! "தன் வீட்டுக் கதவைப் புறவீட்டுக்குப் பிடுங்கிக் கொடுத்து விட்டு, விடிய விடிய நாயை விரட்டிக் கொண்டிருந்தாளாம் ஒரு சீமாட்டி!" நம்முடைய அரிசியிலிருக்கும் தவிட்டை (விடமின் பி) மாட்டுக்கும் மண்ணுக்கும் கொடுத்து விட்டு, நான் முழுவதும் வியாதி நாயை ஓட்டிக் கொண்டிருக்கிறோம் நாம்.

சோடா மாவு கொல்லும்

போனதெல்லாம் பிள்ளையாருக்கு. இப்பொழுது விடமின் பிக்கு என்ன செய்வது? கைக்குத்தலரிசி, முழுக் கோதுமை மா, முழுத் தான்யங்கள் ஏதாகிலும் உண்டால் பி1 தானாகவே வயிற்றில் குவியும். போதாதற்கு முட்டையின் மஞ்சள் கரு, காபேஜ், லெட்யூஸ் கிரை, காரெட், சீமைத் தக்காளிப்பழும் எல்லாம் தினுசு வாரியாகத் தினம் கலந்து கொண்டால், விடமின் பி1 என்பதை மறந்துவிடலாம். ஆனால் குழைய வேக வேண்டி, அதிக நாழிகை கொதிக்க வைத்து, சோடா மாவையும் நீட்டி விட்டால் எவ்வளவு கூடை காய்கிரைகளைத் தின்றாலும் விட்டமின்கள் கிடைக்காது.

விடமின் சி

'ஸ்கர்வி' என்ற ஒருவிதத் தோல் வியாதிக்கு விடமின் 'சி' தான் மருந்து. மேல் தோலைத் தாங்கி நிற்கும் உள் சதையை இது பாதிக்கிறது. சிறு ரகக் குழாய்களின் ஆகாரத்திற்கு இது அவசியம். இந்த விடமின் குறைந்தால் ரத்த வெடிப்புகள் சரீரத்தில் உண்டாகும். எலும்புகள் சீக்கிரம் நொறுங்கும். எலும்பு மூட்டுகள் வீங்கும்! பல், ஈறு கெடும். சிறுநீரப்பை இறுக்கமுறும். சிறு குடல், வயிறு துன்புறும். இந்நோய் கண்டவர்களுக்கு விடமின் 'சி' அதிகம் அளிக்க வேண்டும் எனக் கருதுகிறார்கள். இதற்கு 'அஸ்கார்பிக் ஆஸிட்' என்று பெயர் உண்டு. எலும்புருக்கி நோய்ப் பூச்சியின் விஷப் புண்ணை ஆற்றக் கூடிய சக்தியும் இதற்குண்டு.

சி கிடைக்க

இந்த விடமின், பழங்களிலேயும், காய்கள், கீரைகளிலேயும் ஒளிந்திருக்கின்றது. புதுப் பழங்களாயிருக்க வேண்டும். காய்கீரைகள் பழகிக் காய்ந்துவிட்டால் விடமின் மாய்ந்துவிடும். சிறு செலவில் கிடைக்கக் கூடிய பழங்களிலும் இது தாராளமாய் அமைந்திருக்கிறதென்பது கீழ்க்கண்ட குறிப்பிலிருந்து நன்கு விளங்கும்.

ஆரஞ்சுப் பழத்தில் - 100 கிராமில் 68 மில்லி கிராம்

எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் - 100 கிராமில் 63 மில்லி கிராம்

நாட்டு (கோவா) கொய்யாப் பழத்தில் - 100 கிராமில் 299 மில்லி கிராம்

பப்பாளிப்பழம் - 100 கிராமில் 46 மில்லி கிராம்

(சீமைத்தக்காளிப் பழம்) டொமேடோ - 100 கிராமில் 32 மில்லி கிராம்

சர்வ சாதாரணமாகக் கிடைப்பது எலுமிச்சம்பழம். இதன் சாற்றை அருந்துவதா கஷ்டம்? புளிக்குப் பதிலாக, சாம்பாரிலும் ரசத்திலும் இதை உபயோகிக்கலாம். மோரில் இதைக் கலக்கலாம். எலுமிச்சம்பழச்சாதம் தயாரிக்கலாம். இதையெல்லாம் விட மேலான வழி ஒன்றிருக்கிறது. அதுவே 'பானக' மார்க்கம். இதை 'விடமின் பானகம்' எனக் கூறலாம்.

நாக்கின் தித்திப்பு வழக்கத்திற்குத் தக்கபடி வெல்லத்தைத் தண்ணீரில் கரைக்கவும். கொஞ்சம் இனிப்பு அதிகமாகவே இருக்க வேண்டும். ஒரு கோப்பை பானகத்திற்கு ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தின் சாற்றைக் கலக்கலாம். 'ஏகாதசி' மாதத்தில் காய்த்த பழமாயிருந்தால், இரண்டைக்கூட பிழியலாம். கலக்கி அருந்தினால் 'ஆஹா ஆஹா. ஸ்ரீராமநவமி இதற்காகத்தான் கொண்டாடுகிறார்களோ!' என்ற சந்தேகம் வரும். சிலர் இப் பானகத்தில் ஏலக்காயைத் தூள் செய்து போடுவார்கள். ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றையும் கலந்துவிட்டால், 'விடமின் பானகம்' அமிருதம் போல் மாறிவிடும்.



ஸன் பாத்

எளிதில் கிடைக்கும் பொருளை நிராகரிப்பது மனித சுபாவம். செலவில்லாமல் கிடைத்தாலோ அப்பொருளைத் தீண்டுவதேயில்லை. "புழக் கடைப் பச்சிலை மருந்துக்கு உதவாது" என்ற பழமொழியை எல்லோரும் அறிவார்கள். இந்த வர்க்கத்தில் சேர்ந்தது சூர்ய வெளிச்சம். இதற்காக ஐரோப்பாவிலும், பனி நாடுகளிலும் தவம் செய்வதை நாம் நினைப்ப தில்லை. இதன் பெருமையை அக்கண்டத்தின் வாசிகள் நன்கு அறிவார்கள். சூர்ய ஸ்நானம் என்ற தனிப்பெயரிட்டுக் கொண்டாடி, விடுமுறை நாட்கள் வந்தால் ஆண் பெண் குழந்தைகள் சகலரும் கடற்கரைக்குச் சென்று 'சூர்ய ரஸ்மி'யில் புரண்டு கிடப்பார்கள்.



சூர்ய நமஸ்காரம்

'**இ**தென்ன புதுமை!' என்று ஆலோசிக்கத் தேவையில்லை. சூர்ய வெளிச்சத்தின் பெருமையை நம் முன்னோர்கள் நன்கு அறிந்திருந்தார்கள். அவர்கள் இயற்றிய சாதனையாகிய சூர்யநமஸ்காரம் இதற்கு அறிகுறியாக நிற்கிறது. நமஸ்காரம் நின்றிருக்கிறது. சூரியனைக் காணோமே!

ஒளி

சூர்ய ஒளியிலே தான் செய்ய வேண்டியதென்று ஏற்பட்டது சூர்ய நமஸ்காரம். இதற்கென உரைக்கும் மந்திரத்தை ஆராய்ந்தால், சூரியனுடைய பெருமை நன்கு விளங்கும். தற்கால விஞ்ஞானிகள், இவ் வெளிச்சத்திலுள்ள ஒரு சூஷ்மத்தை அறிந்திருக்கிறார்கள். விடமின் டி. இந்தக் காந்தியினால் உடலில் உண்டாகிறது. இந்த விடமின் நாம் அறியாமல் உடலில் ஏற்பட்டு விடுமோ என்று எப்படிப் பாதுகாக்கிறோம்!

நிராகரிக்கும் அங்கிகள்

உள்ளே பனியன், அதன் மேல் ஒரு சட்டை அதற்கு மேல் ஓர் இடுப்பு சட்டை, காலர், டை, கோட், தாங்கும் சக்தியிருந்தால் ஓவர் கோட், கழுத்து வழியாக வெளிச்சம் புகுந்துவிடாமல் கழுத்தைச் சுற்றி ஒரு 'மப்ளர்'. பனிப் பிரதேசத்தில் வெள்ளைக்காரன் போட்டுக் கொண்டால் நம்மூர் கறுப்புத் துரைக்கு மதி எங்கே போய்விட்டது?

வெள்ளைக்காரன் கூட, வெளியூரில் எல்லாப் போர்வையையும் கழற்றி, அரைக்கால் சொக்காய்-பனியனுடன் வீற்றிருக்கிறான். ஆனால் நம் நாகரிக 'ப்ரதர்' ஜலப்பிரளயமாய் வியர்த்தாலும், சூட், பூட் இவைகளை விடுவதில்லை. ஜப்பான் விசிறி கொண்டு, நாகக்காய் டை, காலருக்கு விசிறிக் கொள்வதைக் காண்கிறோம். கலியுகத்தில் கைமேல் பலன் என்பார்கள். இவர்கள் என்ன பாவம் பண்ணினார்களோ இவ்வாறு அவஸ்தைபட!

வரும் லக்ஷ்மியைக் காலால் உதைத்துத் தள்ளுபவர்கள் இவர்கள். குழந்தைகள் இந்த விடமின் டி இல்லாவிட்டால் வளரா. எலும்பு நொறுங்கும். உறுதி பெறாது. ரத்தத்தில் உள்ள 'கால்ஷியம்' குறையும். பல்லும் சரியாக முளைக்காது.

வெப்பம் கெடுதல்

ஆனால், இதைப் பெறும் உத்தம வழி சூர்ய ஒளியை ஏற்றுக் கொள்வதுதான். இதிலும் சில மர்மங்கள் உள்ளன. கண் மூடித் தனமாய்ப் பகல் பன்னிரண்டு மணிக்கு வெயிலில் வறுபட்டால், உடல் தீங்குறும். சூர்ய வெளிச்சம் நல்லது. சூர்ய வெப்பம் கேடு விளைவிக்கும். சொற்ப உஷ்ணத்தைச் சில காலத்திற்குத்தான் சரீரம் தாங்கும். எனவே வெப்பம் நீங்கிய ஒளியை உடலுக்கு அளிக்க வேண்டும். நோய் நீங்க எவ்வாறு சூர்ய ரஸ்மியை அளிப்பதென்பது ஒரு சாஸ்திரமாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. காலையிலும் மாலையிலும், இளம் வெயில் உடல்மீது நேராகச் சிறிது நேரம் படும்படி செய்து கொள்ளலாம்.

பச்சை உணவு

காய்கனிலிருந்து கிடைக்கும் பலன் அவைகளை எந்த நிலையில் உண்ணுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தது. சூட்டில் இவைகளை வாட்டுவதும், வாட்டாததும் கவனிக்கத்தக்கவை.

சாஸ்திர முறையும் அனுபவ உண்மையும், பச்சை உணவுக்கு முதல் ஸ்தானத்தை அளித்திருக்கின்றன. வேகவைப்பதால் பலன் குறைகிறது. இதில் சந்தேகமில்லை.

புராணங்களின் அத்தாட்சி

இராமாயணம், மஹாபாரதம், இன்னும் மற்ற இதிகாசப் புராணங்களைப் படிக்கிறோம். எத்தனை கோடி மக்கள் ஆசிரமங்களிலும் கிராமங்களிலும் காய், கிழங்கு, வேர்களால் உன்னத வாழ்க்கை நடத்தியதாக அறிகிறோம். தினம் வயிற்று வலி மருந்தை 'ரூரல் டிஸ்பென்சரி'யில் ருசித்து வந்ததாகத் தெரியவில்லையே. அல்லது தினம் மருந்து உப்புக்கள் தியானத்திலும் காலம் கழிக்கவில்லையே.

திடீரென வேண்டாம்

ஆனால், நம் வயிறும் குடலும் பழைய வீரியத்துடன் இல்லை. நாகரிகக் கம்பளிப் போர்வையால் ஆண்மை இழந்திருக்கின்றன. வேக வைப்பதை நிறுத்திப் பச்சையாய்க் காய்களைத் திடீரென்று தின்பது தீமையை விளைவிக்கும். பழக்கமின்மையால் ஜீர்ணக் கருவிகள் திகைத்துத் தடுமாறும். வேகாத உணவை உண்பதற்கு நிதானமாய்ப் பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

நன்றாய்க் கழுவ

உடல் கருவிகளின் ஈன நிலையில் கூடச் சில காய்களைப் பச்சையாகத் தின்னலாம். வெள்ளரிக்காய், இளம் வெண்டைக்காய், காரெட், சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு முள்ளங்கி இவைகளை நெருப்பில் காட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை. கடையிலிருந்து வந்த காய்களை நன்றாய் அழுக்கு நீங்கக் கழுவ வேண்டும். கொதிக்கும் சூட்டிலிருக்கும் தண்ணீரில் போட்டு எடுப்பது மிக உத்தமம்.

எங்கே கடுகு?

மற்ற காய்களை அப்படியே தின்னக் கொஞ்சம் பழக வேண்டும்! நாக்கு மிரட்டும். "கொண்டா உப்பு, புளி, மிளகாய் சகோதரர்களை! குஞ்சண்ணா, கடுகு எங்கே" என்று கர்ஜிக்கும். இதன் ஆர்ப்பாட்டத்திற்காகப் பச்சையாய்க் காய்களைப் பக்குவம் செய்து உண்ணலாம்.

காரெட், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய்களைப் பச்சைக் கொத்தமல்லியும், உப்பும் கலந்து, "கோசுமலி" செய்யலாம். தயிரில் கலக்கினால், தயிர்ப் பச்சடியாகும். மற்றக் காய்களுக்கு உப்பும் எலுமிச்சம் பழச் சாறும் கலந்து ருசியாக உண்ணலாம். தேங்காயின் சேர்க்கை ஏற்பட்டால் யாருக்குத்தான் பிடிக்காது? ஆனால் நாக்கு என்ன ருத்ர தாண்டவம் ஆடினாலும், மிளகாய், கடுகு மட்டும் சேர்க்காதீர்கள்! பல்லாயிரம் வீடுகளில் பச்சிலை உணவு சாத்தியமாயிராது. வேக வைத்துத்தான் தின்ன வேண்டும்.

தோலை விலக்குவானேன்?

எல்லாக் காய்களையும் தோலை விலக்கிச் சமையல் செய்கிறோம். இத்தோல்களில்தான் நூதன அம்சங்கள் இருக்கின்றன. பெருவாரியான போஜனங்களில் தோல் விலக்குவது சாத்தியமுமில்லை. விலக்கப் படுவதுமில்லை. பதார்த்தங்கள் ருசி கெட்டதாகத் தெரியவில்லை.

சேனைக் கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, பலாச்சக்கைகளின் தோல்களை விலக்கலாம். வெள்ளரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு முள்ளங்கி இவைகளைப் போன்ற காய்களின் தோல்களையும், கத்தரிக்காயின் 'பாவாடை'யையும் விலக்க அவசியமில்லை. அக்கினி பகவானின் சக்தியாலேயே இவைகளெல்லாம்

புளிதமாய்விடும். காம்புகளை நீக்கிவிட வேண்டியதுதான்.

காய்கறிகள் வெந்த நீரைக் கழிப்பது, பலனைக் கெடுப்பதாகும். நீரைக் கழிக்காவிட்டால் "கறி" பலருக்கு ருசியாயிராது! இக்கஷ்டத்திற்காகக் காய்களைப் பருப்பு, தேங்காய், பச்சைக் கொத்தமல்லி கலந்து கூட்டாகச் செய்து உபயோகித்தால் சத்துக்கள் விலகுவதில்லை.

கதம்பக்கூட்டு: நிறையக் காய்கள் இருந்தாலும் இதைச் செய்யலாம். இதை தனியாய் உபயோகிக்க முடியாதபடி, பல காய்கள் அல்ப சொல்பமாயிருந்தாலும் பாதகமில்லை. வெண்டைக்காயை போல் "கொழ கொழ" வென்றிருக்கும் காய்களைத் தவிர மற்றக் காய்களை எத்தனை தினுசும் சேர்க்கலாம். கசப்புக் காயை ஒதுக்குவது வழக்கம்.

தேவையான அளவு பாசிப் பருப்பை வேக வைத்து அரை வேக்காடாக இருக்கும்பொழுது, ஒரே நிதானமாக நறுக்கப்பட்ட பல காய்களையும் சேர்த்துக் கழுவிக் கற்சட்டியில் போட்டு, வெகு சொற்பமாகப் புளி தெளித்து வேக வைக்கவும். கொஞ்சம் (அவசியமிருந்தால்) மிளகு, ஜீரகம், போதுமான தேங்காய் அரைத்து, இதில் கலக்கிவிடவும். உப்புப் போட மறக்க வேண்டாம். பச்சைக் கொத்தமல்லியை நறுக்கி இத்துடன் கலக்கலாம். காய்கள் வெந்த பிறகு, மாவைக் கரைத்து உற்றி, கலக்கிக் கீழே இறக்கி வைத்து அப்படியே வழங்கலாம். அவசியமாக தோன்றினால் உளுத்தம் பருப்பையும் தாளிக்கலாம். கடுகை மறப்பது உத்தமம். மிளகாயின் கிட்டவும் போகக் கூடாது. வெகு ருசியாயிருக்கும் இந்தக் கூட்டு.

அவியல்: நம் வீடுகளில் "அவியல்" செய்வதுண்டு. இது நல்ல உணவு. ஆனால் இதன் குணத்தைக் கெடுப்பது பச்சை மிளகாய், இதற்கு அலங்காரமாகத் தாளிப்பது "பச்சை" மிளகாய். இம்மிளகாயை ஒழித்து விட்டால் அவியலில் குற்றம் சொல்ல வழியில்லை.

மிளகாயையும் அதிகப் புளியையும் தள்ளிவிட்டால், சில முக்கியக் காய்களை ருசிக்குமாறு சமையலே செய்ய முடியாதென்று சிலர் புலம்புவார்கள்; இது தவறு. வெண்டைக்காயையும், சேப்பங்கிழங்கையும் உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்வோம். ஆரோக்கியமும் குறையக் கூடாது. ருசியும் கெடக் கூடாது. இந்த மார்க்கத்தைப் பரீட்சை செய்யுங்கள்.

வெண்டைக்காய்க் கறி: முழு வெண்டைக்காயை நன்றாகக் கழுவி விடுங்கள். காம்பை விலக்கி மிகுதியைப் பொடிப் பொடி வில்லைகளாய் நறுக்கித் தட்டில் குவிக்கவும். வெண்கலம் அல்லது இரும்புச் சட்டியில் உளுத்தம் பருப்பு கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டிக் கொண்டு, அதில் வெண்டைக்காயைக் கொட்டவும். கொஞ்சம் புரட்டி, உப்புப் பொடி தூவி, கெட்டி மோரைச் சொற்பமாய் ஊற்றவும். நன்றாய் வதக்கி, தேங் காயும் வெந்த பருப்பும் போட்டுக் கலந்து, மோர் வற்றியதும் கீழே இறக்கி உபயோகிக்கவும். சேப்பங்கிழங்குக்கும் இதே வழி. வெந்து தோலுரித்த சேப்பங்கிழங்கைத் தாளித்த சாமானில் கொட்டி, உப்புப்பொடி கலந்து, தயிர் ஊற்றி, சிறிது மாவும் தூவிப்புரட்டி நீர் வற்றியவுடன் இறக்கி உபயோகித்தால் மிக ருசியாக இருக்கும்.

இயற்கைப் பானம் சுத்த ஜலம். செயற்கை பானங்கள் காப்பியும், டீயும். மனிதன் குயுக்தியால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டது காப்பி. மனிதனால் பிறந்து, அவனையே அழிக்க வந்த கோடாரிக் காம்பு அது!

சிவபெருமானிடம் வரம் பெற்று, அவர் தலையிலேயே கை வைக்க வந்தான் பஸ்மாசுரன். பஸ்மாசுரன், தவப் பெருமையாவது பெற்றிருந்தான். அப்பெருமையும் அற்றது காப்பி.



காப்பி, டீ வெறியைக் கொடுக்கும் பானம்!

நரம்பு சக்தி ஒழியும்

உடல் அமைப்பில் உன்னதம் பெற்றவை நரம்புகள். இவற்றில் துழாவும் மின்சாரம் போன்ற பொருளே நரம்பு சக்தி. இது ஜீவ சக்தி. குருட்டு நாகரிக வாழ்க்கையில் விரயமாவதும் இதுவே. தீய பழக்கங்களால் அழிவதும் இதுவே. காப்பி டீயால் தெரியாமல் குறைந்து, கொல்லாமல் கொல்லப் படுவதும் இதுவே! பெருத்த அவாவுடன், முதன் முதலாக இச் சக்தியைத்தான் காப்பி - டீ சம்ஹரிக்கின்றன.

ஹோட்டலுக்கு அடிமை

ஜீரணத்தைக் கெடுக்கிறது; தலை நோயை கொடுக்கிறது. ஜீவ தசையில் நடக்கும் சகல காரியங்களையும் தனக்கு அடிமையாக்கிக் கொள்கிறது; தனக்கு அடுத்தபடியாகக் காப்பி ஹோட்டல் ''அண்ணா''வுக்கு அடிமையாக்குகிறது.

ஏழாவது தீ

"காப்பி குடித்தால் தான் மலப் போக்குண்டாகும்; பசியெடுக்கும், தூக்கம் வரும்; மூளை வேலை செய்யும்; கைகால்கள் உழைக்கும்! இல்லையேல் எல்லா வேலையும் நிறுத்தமே!" என்பார் சிலர். "அறு வகைத் தீயில் வெந்தேனே" என்று பக்தர்கள் காமக் குரோதங்களைக் குறித்துப் பாடியிருக்கிறார்கள். வேண்டியுமிருக்கிறதா மானிட ஜன்மத்திற்கு இந்த ஏழாவது "காப்பி, தீ(டீ)?"

வேண்டாம் இக் காப்பி

காப்பியும், டீயும் உணவுப் பொருள் அல்ல! துணைப் பொருள்களும் அல்ல. இவைகளில் புஷ்டி, விடமின், அயம், கால்ஷியம் போன்ற பலன் ஒன்றுமில்லை; அல்பசொல்பம் இருப்பினும், கஷாயம் செய்து கலந்து குடிக்கும் பொழுது உடலில் சேருவதில்லை. இவைகளுடன் நிற்கும் விஷம், குணத்தைக் கண்டிப்பாய் நசித்து விடுகிறது.

காப்பி "சம்பந்தி"

இளங்குழந்தைகளுக்கு இப்பொழுது காப்பியைப் புகட்டுகிறார்கள். பால், மந்தம் தட்டுமாம்! காப்பி கசக்கிறதென்றால், அதைக் காட்டு மிராண்டியாகக் கருதுகிறார்கள். கலியாண வீட்டில் காப்பிதான் முதல் சம்பந்தி; இதன் உபசரணைக்குப் பிறகே மற்றவையெல்லாம். தாலிகட்ட மறந்தாலும் தாபமில்லை; காப்பி வைக்க மறந்துவிட்டாலோ, கெட்டது குடி! சுகாதாரப் பாடத்தை வாசித்த சிறுவன் காப்பி வேண்டாமென்றால், அவன் தலையில் குட்டியாவது, காப்பியைக் குடிக்கச் செய்கிறாள், தற்காலத் தாய்!

பொய் "குஷி"

இதைக் குடிக்கிறவர்கள், ஒரு விதச் சுறுசுறுப்பு உண்டாகிறது என்கிறார்கள். வேலை செய்யக் "குஷி" வருகிறதாம். பாட்டுக் கூடக் கிளம்புகிறதாம்! கிளம்பலாம்! இரண்டு டிராம் அடித்தவனைக் கேளுங்கள். ரஸ்தா முதற்கொண்டு இவனுக்காக ஆகாயத்தில் பறக்கிறதென்பான்! இவன் பணமும், பெண்டு பிள்ளைகளும் பறப்பதைக் கேட்பானேன்!

ஆதாரசக்தி அழிகிறது

இந்தக் "குஷி"க்கும் தெம்புக்கும் காரணம் இருக்கிறது. உணர்ச்சியை மழுக்குகிறது போதை வஸ்து. காப்பி, டீ ஆகியவையும் போதை வஸ்துக்களே. பின்னும் இவை ஆதார சக்தியை மேல் கிளப்பி, அதைத் துர்வினியோகம் செய்கின்றன. மேல் கிளப்பப்பட்ட இச்சக்தி தற்போதைக்குக் களைப்பை நீக்கிச் சிலமணி நேரத்திற்குப் பிறகு முன்னிலும் அதிகக் களைப்பைத் தருகின்றது. முதலை அழித்து, லாபமீடு கொடுப்பது வியாபாரமாகுமா? ஆரோக்கிய முதலிலிருந்து, இக்காப்பியும் டீயும் அல்ப ஆனந்தத்தை நிலையில்லா வீரியத்தை லாபமாகக் கொடுக்கின்றன. வியாபாரத்தில் கஷ்ட நிலை வரும் பொழுது காக்க, முதலின் பலம் இருப்பதில்லை. நோய் வரும் பொழுது, அதை மீறிச் செல்ல ஆதார சக்தியின்றி காப்பி, டீ வர்க்கத்தினர் அதற்கு இரையாகின்றனர்.

நிறுத்து

இது கொடிய பழக்கம். திடீரென்று விடுவது சிரமம். சிலர் பத்துத் தடவைகள் கூடக் காப்பி குடிக்கிறார்கள். முதன்மையாக இதை ஒன்பது, எட்டு என்று ஒன்று வரைக்கும் குறைக்க வேண்டும். "டிகாக்ஷ"னின் அழுத்தத்தையும் குறைக்கவும். பின்பு, நாள் விட்டு நாள் சாப்பிடலாம். கடைசியாக நிறுத்திவிடலாம். சிலர், வரும் தலை வலியை எல்லாம் பொருட்படுத்தாது ஒரே மூச்சாக நிறுத்தி விடுவார்கள். இப்படிச் செய்ய முடிந்தால் மிகவும் நலமே.

இதற்குப் பதிலாகச் சிறிது சோயாக் கொட்டைப் பொடியைக் காப்பிக் கொட்டைப் பொடி போல் உபயோகித்து, நாக்கை ஏமாற்றலாம். பதில் பானங்களாக, மோரையும், எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்த பானகத்தையும் உபயோகிக்கலாம்.

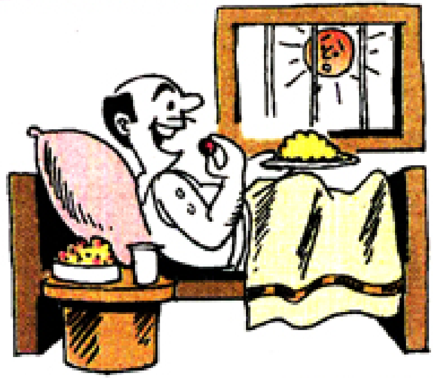
இதே மேல்நாட்டு பரீட்சைகளில் தேர்ந்த டாக்டர்கள் இப்பொழுது "காப்பியை விட்டுவிடு! மோர் சாப்பிடு!" என்கிறார்கள். டாக்டரை விட்டாலும் விடுவார்; காப்பியை விட முடியாத நிலைக்கு வந்து விட்டார் "பேஷன்ட்."

வயிறா? குப்பைத் தொட்டியா?

கண்டிப்பாக குறிப்பிட்ட வேலைகளில் இவ்வளவே போஜனம் என்றில்லாமல் நாகரிக வாழ்க்கை தாறுமாறாக நடக்கிறது. காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கும் முன், "பெட் காப்பி"; இத்துடன் "ரோஸ்ட் ரொட்டித் துண்டுகளுமுண்டு. காலை எட்டுக்குக் காப்பியுடன் பலகாரம். ஆபீஸ் சென்றதும், அண்ணா "எக்ஸ்ட்ரா" ஸ்ட்ராங்" காப்பி கொண்டு வருவார். மத்தியானம் வலுத்த சாப்பாடு. பின் "லைட்" காப்பி. இரவில் "தட்டு" போஜனம். படுப்பதற்கு முன் வைத்தியரைக் காப்பாற்றுவதற்காகப் பாதாமி அரைத்த பால் - இம்மாதிரி எத்தனையோ பேர் வசிக்கிறார்கள்.

கணக்கின்றி டிபன்

இதே தீங்கை, இன்னொரு மாதிரியாகச் சாதாரண வருமானம் பெற்றவர்கள் சிரமத்துடன் வரவழைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். வீட்டில் காப்பி, ஆபீஸில் காப்பி, சாயங்காலம் காப்பி, சிநேகிதர்கள் வாங்கிக் கொடுத்த போதெல்லாம் காப்பி; ஆகமொத்தம் குறைந்தது ஆறு, ஏழு தடவைகள்! வீட்டில் டிபன், இருவேளை சாப்பாடு, ஆபீசில் தானாகச் சாப்பிடும் டிபன், இலவசமாகக் கிடைக்கும் டிபன்! வீட்டுக்கு திரும்பும் பொழுது வழியில் நிலக் கடலையோ, பட்டாணியோ! இத்திண்டி வாழ்க்கையைக் கணக்கிடுவதில்லை!



இரைப்பையின் துடிப்பு

இவ்விரு வர்க்கத்தாரின் இரைப்பையை முனிசிபல் குப்பைத் தொட்டிக்கு ஒப்பிடலாம். இத்தொட்டிக்கு உயிரும் உணர்ச்சியும் இல்லை. குப்பைத் தொட்டியைச் சுலபமாய் சுத் தம் செய்யலாம். வயிற்றுத் தொட்டியோ எட்டாத் தொட்டி; திறக்காப் பெட்டி, இயற்கை கொடுத்த உணர்ச்சியால் துடித்துத் துடித்துத் துன்புறுகிறது. உணவுப் பையை இரக்கமின்றித் துன்புறுத்தும் கொடுமையைப் பிற்காலத்தில், பத்து மடங்கு அதிகமாக, மனிதனே அனுபவிக்கிறான். சிறு உணவு சென்றதும் இரைப்பை துடித்து அதை நசுக்கி இரசங்களில் கலக்கும். ஒரு மணி நேரத்தில் இது நின்று "அப்பாடா" என்னும் சமயத்தில், யோசனையற்ற மனிதன் பின்னும் எதையாவது வயிற்றில் கொட்டுகிறான். மறுபடியும் துடிக்க ஆரம்பிக்கிறது அப்பாவிப் பை! இப்படி இம்மனிதன் உறங்கும்

வரையில், இதைத் துடிதுடிக்கச் செய்து, இதன் ஆயுளையும் பலத்தையும் பாழாக்கு கிறான்.

உணவு ஜீரணமானதும் ஜீரணமாகாததுமாகக் கலந்து குடலுக்குள் தள்ளப்படும். ஜீரணமாகாத விஷப் பொருள்கள் ரத்தத்தில் கலக்கப்பட்டுப் பரவி, பல நோய்களைக் கொடுக்கும். அடிக்கடி தூண்டப்பட்ட "காஸ்ட்ரிக், ரஸங்கள் சரியாக ஊறுவதில்லை. ஊறினதில் சத்தும் இருப்பதில்லை. கேடு விளைவதில் ஆச்சரியமில்லை!" கொஞ்சம்தானே தின்கிறேன்? என்ற சாக்கு வேண்டாம். இரைப்பை, சிறு தீனியானாலும், பெருந்தீனியானாலும், ஒவ்வொரு தடவைக்கும் உழைத்தே தீர வேண்டும். இதற்கு ஓய்வு கிடைக்காது பசியும் சரியாக வராது.

வாய்க்கட்டு

பசிக்குகந்த மாதிரியாக நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ள உண்ணும் வேளைகளைத் தவிர, இதர நேரங்களில் வாயில் எதையும் போட்டுக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. சாப்பாடு முடிந்தால் எப்பேர்ப்



பட்ட நண்பனுக்காகவும், எவ்வளவு ருசியான பொருளுக்காகவும், இரைப் பையைக் காட்டிக் கொடுத்துவிடக் கூடாது. இவ் விஷயத்தில் தாட்சண்யம் வேண்டாம். உண்பதிலும் உறங்குவதிலும் சட்டம் சட்டந்தான்! தன் நன்மைக்குத் தீர்மானித்துக் கொண்ட திட்டம் திட்டந்தான்! இயற்கை தாட்சண்யமற்றது. இதற்காகப் பலர் நகைக்கலாம். இப்படிச் செய்பவர்கள் புத்திஹீனர்கள். நகைக்கும் பகைக்கும் பயந்து கொண்டு நோய் கொண்டால் இப்பேர் வழிகள் வலியைத் தாங்க மாட்டார்கள்.

திட்டம்

இந்த நாகரிக உலகில் சாதாரண உழைப்பு வாய்ந்த ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு இருவேளை மிதமான அளவில் முழு உணவும், அவசியமிருந்தால் ஒரு வேளைச் சிற்றுண்டியும் பொறுத்தமென்று விதிக்கலாம். குழந்தைகள் வேறு கணக்கில் ஈடுபடுகிறார்கள். மண் தூக்கி, மரம் வெட்டுகிறவன் தொழிலாளி எல்லாம் மூன்று வேளை சாப்பிடலாம். காலை, நடுப்பகல், இரவு மூன்று வேளையும் புசிக்கலாம்.

எழுந்தவுடன் உணவா?

காலையில் எழுந்திருந்தவுடன், இரைப்பை உணவுக்குத் தயாராக இல்லை. படுக்கையிலோ படுக்கையை விட்டு அகன்ற உடனேயோ, ஆகாரங்களை உண்பது மிகக் கேட்டை விளைக்கும். சாதாரணமாக நித்திரையை விட்டெழுந்து

மூன்று நான்கு மணி நேரங்களுக்கு வயிறு ஜீரணத்திற்குத் தயாரா காது. பலர் காலையில் எட்டு மணிக்குத்தான் படுக்கையை விட்டு நகருவதைக் காண்கிறோம். இவர்கள் ஒன்பது மணிக்கு ஆபீஸுக்குப் போக நேரிடலாம். பட்டினியாகச் செல்ல முடியாது. சோம்பலை ஒழித்து ஐந்து மணிக்கு எழுந்தால் வயிறு தயாராகப் போதுமான காலம் இருக்கும். நடு நிசிக்கு முன் எவ்வளவு மணி நேரம் நித்திரை உடலுக்குக் கிட்டுகிறதோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு ஆரோக்கியம் வலுக்கும்.

நித்திரை

நித்திரைக்கும் ஜீரணத்திற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் இருக்கிறது. நித்திரை கெட்டால் ஜீரணம் கெடும். ஆரோக்கிய உணவுகளைப் பொறுக்கித் தின்றாலும் பயன்படாது. இரவு 10 மணிக்கு மேல் உண்பது ஜீரணத்தைக் கெடுக்கும். அகாலமாகிவிட்டால் பட்டினியாக இருப்பதே நலம். உண்டவுடன் படுக்கையில் உருண்டு விடுவது நலன் தராது. ஒன்றிரண்டு மணி நேரம் கழித்த பிறகு நித்திரை செய்வது உத்தமம்.

பட்டினியும் பாரணையும்

உண்பதை விளக்கிச் சொன்னோம், உண்பதிலும் ஓய்வு தேவை. மிதமிஞ்சித் தின்பவர்கள் இந்த ஒய்விடம் சரண் புக வேண்டும்! இதரர்களுக்கும் இது அவசியமே! இதைப் பட்டினி அல்லது உபவாசம் என்பார்கள்.

அனுபவக் கைகாட்டி

நமது பெரியோர்கள் பதினைந்து நாளைக்கொருமுறை, கட்டாயம் உணவை ஒதுக்க வேண்டுமென விதித்துள்ளார்கள். சாஸ்திரங்களின் கழுத்தைத் திருகுவது போல, இந்த நிபந்தனைகளையும் அவரவர்கள் இஷ்டப்படி தற்காலத்தில் உருத் தெரியாமல் சாதகமாக மாற்றிக் கொண்டாடுகிறார்கள். முழுப் பட்டினி தேவையில்லை என்பார்கள் சிலர்! அன்னத்தைப் பின்னம் செய்து உண்டால் மோக்ஷம் நிச்சயமே என்பார், வேறு சிலர். "பாலும் பழமும் தான் மேற்கொள்ளுகிறோமே?" என்பார் மற்றொரு கட்சியார். முடிவில் விரதம், விபத்தாகவே கையாளப்படும். பத்து பருப்புகளை ஊறவைத்தரைத்துப் பத்து அடையைத் தின்று, பட்டினியாகக் கிடப்பவர் பலர். ஒரு சேர் பாலையும் ஒரு சீப்பு வாழைப் பழங்களையும் ஒருமிக்க விழுங்கு



வார்கள். இவ்விரு தினுசுக்கும் இடைவர்க்கங்களாக ஹோட்டலில் பலகாரம், நண்பனிடத்தில் பலகாரம், வீட்டில் பலகாரம் செய்து ஏகாதசி, சனிவாரப் புண்ணியத்தைத் தீவிரமாய்த் தேடும் பேர்வழிகளைக் கணக்கிட முடியாதே!

இம்மாதிரியான "ஏகாதசி" விரதம் கருவிகளுக்கு ஓய்வைத் தருவதில்லை! அதிக வேலையை சுமந்து கிறது. அதிலும் இரவில் சாப்பிட்டால் யாரும் "என்ன வேணும்" சொல்லக் கூடுமென்று "எக்ஸ்ட்ரா" தோசைகளை இறுக்கினால், பாவம்! இரைப்பை என்னதான் செய்யும்?

ஊருக்கா? உடலுக்கா?

ஊருக்காகப் பட்டினி அனுசரிக்க வேண்டாம். உடலுக்காக உபவாசம் பெற வேண்டும்! சாதாரணப் "பட்டினி" என்றும், நோய் தீர்க்க 'நீண்ட பட்டினி" என்றும் இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம். நீண்ட பட்டினி ஒரு தனி நூல். அதை இங்கே கவனிக்க இடமில்லை. அது நோய் சிகிச்சையுடன் கலக்கப்பட வேண்டும்.

வியாதி வராமல் தடுக்க, ஆரோக்கியமும் குன்றாமல் நிற்க, சாதாரணப் பட்டினி போதும். ஒரு திடமான சட்டம் இவ்விஷயத்தில் உண்டு. உண்மைப்பசியில்லாத பொழுது, உபவாசம் கட்டாயம் மேற்கொள்ள வேண்டும். அன்று வீட்டில் அக்காரவடிசல், அலஹாபாத் ஹல்வா செய்து இருந்தாலும் வாயைத் திறக்கக் கூடாது. நாக்கு அதிகம் துடித்தால், அண்டை வீட்டுத் திண்ணையில் படுத்துத் தூங்கி விடுவது உத்தமம்! உடலுழைப்பற்ற வேலை செய்பவர்கள், பெட்டியடி ஆசாமிகள் சக்தி நிலைக்குத்தக்கவாறு பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது மாதத்திற்கு ஒரு முறை. இருபத்து நான்கு மணி நேர உணவை முற்றிலும் ஒதுக்க வேண்டும். சரீர உழைப்பு மிதமாயுள்ளவர்கள், ஒரே வேளை மிதமாகப் பாலையும், ஒன்றிரண்டு பழங்களையும் உண்டு, ஒரு நாள் உபவாசம் இருக்கலாம்.

"கற்றது கை மண்ணளவு, கல்லாதது உலகளவு" என்று வாசித்திருக்கிறோம். சிருஷ்டியில் எத்தனையோ லட்சம் பொருள்கள் உள்ளன. இவைகளின் குணங்களை எல்லாம் அறிந்தவர் யார்? இவ்வுணவு சென்று உயிர்ப்பிக்கும் உடலின் மர்மங்களை அரை குறையாகவே அறிந்திருக்கிறோம். சோதனை நடந்து கொண்டே வருகிறது. நாள் செல்லச் செல்லப் புது மர்மங்களை விஞ்ஞானிகள் கண்டு வருகிறார்கள். சாதாரண ஸ்திரீ, புருஷர்களுக்கு இவ்வளர்ச்சி அவசியமில்லை. முக்கிய அம்சங்களை அறிந்து, புத்தி கூர்மையுடன் சமயோசிதம் போல் கையாண்டால், வாழ்க்கைச் சங்கீதம் ஆனந்தமாய் நடக்கும் என்பதில் சந்தேகமும் உண்டோ?

('ஆரோக்கிய உணவு' புத்தகத்திலிருந்து சில பகுதிகளை வெளியிட அனுமதி அளித்த 'தி யோகா பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்'க்கு நன்றி. இந்நூலின் முழு வடிவம் கிடைக்கு மிடம் 'தி யோகா பப்ளிஷிங்ஹவுஸ்' 'கிரிகிருபா' 462, க்ராஸ்-கட் ரோடு, கோயம்புத்தூர் - 641 012. விலை ரூ.50/-)

தினப்படி உணவை சரியானபடி தேர்ந்தெடுக்கக் கீழ்க்காணும் அட்டவணைகள் உதவி புரியும்.

புரதச்சத்து, மாவுச்சத்து மற்றும் கொழுப்பு சத்து - எந்தெந்த உணவுகளில் எவ்வளவு உள்ளது? ஒரு மதிப்பீடு

தயாரிப்பு:
எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

மதிப்பீடு	புரதம் (PROTEINS)	மாவுச்சத்து (CARBOHYDRATES)	கொழுப்பு (FATS'
மிகச் சிறந்த அளவு (EXCELLENT SOURCES)	முட்டை, பால், பால் பொருட்கள், மீன், மாமிசம், கோழி, சோயா பீன்ஸ், கோதுமையின் முளைப்பாகம், ஈரல்	சர்க்கரை, வெல்லம், தேன், ஜவ்வரிசி, பீன்ஸ், பட்டாணி வகைகள், ரவை, அரிசி, ரொட்டி, கோதுமை, பருப்பு வகைகள், உலர் பழ வகைககள்	நெய், எண்ணெய், வெண்ணெய், வனஸ்பதி, மார்ஜரின்
மிதமான அளவு (GOOD SOURCES)	பாதாம் பருப்பு, முந்திரி முழுப் பயறு வகைகள், உடைத்த பயறுகள்,கேழ்வரகு உலர்ந்த பட்டாணி, பீன்ஸ் வகைகள், கோதுமை கேழ்வரகு, புழுங்கலரிசி, பச்சரிசி, அவல் போன்றவை கம்பு, சோளம், தினை வகைகள் வெந்தயம், கசகசா, கடுகு	வாழை, சீதாப்பழம் சப்போட்டா, சர்க்கரைவள்ளி மரவள்ளி, உருளைக் கிழங்கு சேப்பங்கிழங்கு, சேனை, முந்திரி, நிலக்கடலை, எள், பேரீச்சம்பழம்	எண்ணெய் வித்துக்கள், தேங்காய், முந்திரி, பாதாம், அக்ரோட், பிஸ்தா, எள், நிலக்கடலை, சீஸ், பாலாடை
குறைந்த அளவு (FAIR SOURCES)	பிஸ்தா, அக்ரோட், மக்காச் சோளம், தேங்காய், காளான், எள்,கீரை வகைகள், பச்சைப் பட்டாணி, பீன்ஸ் வகைகள்	பழங்கள், வாழைக்காய், வெங்காயம், தேங்காய், பாதாம், அக்ரோட், முருங்கை இலை, டபுள் பீன்ஸ்	சோயா பீன்ஸ், அரிசித் தவிடு, கசகசா, பால், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, மாமிசம், பன்றி இறைச்சி, கோழி, மீன்,அவோகேடோ பழம்

வைட்டமின் சத்துக்கள்

	வைட்டமின் 'ஏ'				
மதிப்பீடு	கெரோட்டீன்	ரெடினால் (அசைவம்)	வைட்டமின் - 'சி' Vitamin - 'C'	வைட்டமின் - 'இ' Vitamin - 'E'	வைட்டமின் - 'கே' Vitamin - 'K'
மிகச் சிறந்த அளவு	முள்ளங்கி இலை டர்னிப் இலை பீட்ரூட் இலை வெந்தய இலை, கொத்தமல்லி, புதினா, கறிவேப்பிலை, பசலைக் கீரை கேரட், பப்பாளி ஆரஞ்சு, மாம்பழம் நெல்லிக்காய், ஏப்ரிகாட்	மீன் எண்ணெய் வெண்ணெய், நெய் பாலேடு (Cream) சீஸ், பால், பனீர் முட்டையின் மஞ்சள் கரு ஈரல் வனஸ்பதி (Fortified)	முருங்கைக் காய் முட்டைக்கோஸ் குடமிளகாய், பச்சை மிளகாய் டர்னிப் இலை முள்ளங்கி இலை நூல் - கோல் இலை முருங்கை இலை கொத்தமல்லி இலை பார்ஸ்லி கொய்யா, நெல்லி, செர்ரிப் பழங்கள்	கோதுமையின் முளைப் பகுதி (Wheat germ) நெல்லின் முளைப் பகுதி சூரிய காந்தி எண்ணெய் மக்காச் சோள எண்ணெய் சோயா எண்ணெய் பருத்திக் கொட்டை எண்ணெய் எள் வித்துக்கள், கொட்டை வகைகள் (முந்திரி, பாதாம் போன்றவை)	பசலை முட்டைக் கோஸ் காலி ஃப்ளவர் கீரை வகைகள்
மிதமான அளவு (GOOD)	மஞ்சள் பூசணி சேனை சர்க்கரை வள்ளி தக்காளி, குடமிளகாய், பச்சை மிளகாய்		பப்பாளிப் பழம், ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, எலுமிச்சை காலிஃப்ளவர் நூல்கோல் பாகற்காய்	நிலக்கடலை முழுப் பயறுகள் முழு தானியங்கள் கீரைகள் மீன் எண்ணெய்	சோயா எண்ணெய் சோள எண்ணெய்
சுமாரான அளவு (FAIR)	பருப்பு, பயறு வகைகள் முருங்கைக் காய் ப்ளம்ஸ், பலாப்பழம், கிர்ணி, பாகற்காய், ஒரு சில பீன்ஸ் வகைகள் பாம் ஆயில்	மாமிசம்	உருளைக் கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளி தக்காளி முளைகட்டிய பயறுகள் பைனாப்பிள், கிர்ணி	மீன், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, அவோகேடோ பழம்	மாமிசம் பால், பாலில் இருந்து கிடைக்கும் பொருட்கள்

முக்கிய 'பி' காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்கள் (B - Complex Vitamins)

மதிப்பீடு	தயாமின் **Thiamin** (பி-1)	ரைபோப்ளேவின் **Riboflavin** (பி-2)	நயாசின் **Niacin** (பி-3)	பைரிடாக்ஸின் **Pyridoxine** (பி-6)	பாந்தியானிக் ஆஸிட் **Pantheonic acid**
மிகச் சிறந்த அளவு (EXCELLENT)	கோதுமையின் முளைப் பகுதி ஈஸ்ட் முழுத் தானியங்கள் பயறுகள், எள், நிலக்கடலை எண்ணெய் வித்துக்கள் பருப்புகள் உலர்ந்த பட்டாணி, பீன்ஸ் வகைகள் ஈரல், பன்றி இறைச்சி	ஈரல், கிட்னி ஈஸ்ட் கோதுமையின் முளைப் பகுதி (Wheat germ)	ஈரல் நிலக்கடலை	கோதுமையின் முளை ஈஸ்ட், ஈரல் மாட்டிறைச்சி, கோழி, மீன், மாமிசம், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, முழு தானியங்கள், பயறுகள், பருப்புகள், நிலக்கடலை, வாழை	ஈஸ்ட், ஈரல், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கோதுமையின் முளை கோழி உலர் பட்டாணி, பீன்ஸ், கொள்ளு, நிலக்கடலை, காளான், காலிஃப்ளவர் அவோகேடோ பழம்
சிறந்த அளவு (GOOD)	பீட்ருட் இலை டர்னிப் இலை நூல்கோல் இலை புழுங்கலரிசி	முட்டை, மாமிசம், பால், பால் பொருட்கள், கீரை வகைகள், பச்சை மிளகாய், பூண்டு, காளான், நண்டு	கோழி, மாமிசம், பால், முட்டை, பன்றி இறைச்சி, மீன், நண்டு, ஈஸ்ட்	உலர் பழங்கள், மக்காச் சோளம், கேரட், காலி ஃப்ளவர், முட்டைக் கோஸ், வெங்காயம், உருளைக் கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளி, பசலை, பார்ஸ்லி, தக்காளி, காளான்	மாமிசம், நண்டு, மீன், பன்றி இறைச்சி, முழு தானியங்கள், உருளைக் கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளி, பயறு வகைகள்
சுமாரான அளவு (FAIR)	பால், பால் பொருட்கள், உருளைக் கிழங்கு மாமிசம், நண்டு முட்டையின் மஞ்சள் கரு, காளான்	தானியங்கள் பயறுகள் நிலக்கடலை கோழி மீன்	முழு தானியங்கள், அவல், காளான், பயறு வகைகள், உருளை, காலிஃப்ளவர், பேரீச்சம் பழம், பருப்புகள், எண்ணெய் வித்துக்கள் பீட்ருட் இலை கடல் வாழ் இனங்கள்	கடல் வாழ் இனங்கள் உலர் பட்டாணி, உலர்ப் பருப்புகள்	பால், பால் பொருட்கள், கோஸ், கேரட், வாழை, ஆரஞ்சு, தக்காளி, வெண்டை, பச்சைப் பட்டாணி, தேங்காய், பசலை, மக்காச் சோளம்

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05* Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka Supplement to the Mangayar Malar March 2004 issue

	மற்ற பி - காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்கள்			தாது உப்புக்கள்	
மதிப்பீடு	ஃபோலிக் ஆஸிட்	சைனோகோபால் அமின் (பி-12)	பயோடின்	பாஸ்பரஸ்	சல்பர்
மிகச் சிறந்த அளவு (EXCELLENT)	தக்காளி, கேரட், ஆரஞ்சு, வாழை, வெங்காயம், முள்ளங்கி, பச்சை மிளகாய், காளான், தனியா, மீன்	ஈரல், நண்டு, மீன் வகைகள் (அதனுடைய குடலில் இருந்து பாக்டீரியாவால் உண்டாக்கப்படுகிறது)	முட்டையின் மஞ்சள் கரு, ஈரல், ஈஸ்ட்	மீன், கோழி, பன்றி, மாமிசம், பால், பால் பொருட்கள், எண்ணெய் வித்துக்கள், உலர் பருப்புகள், நிலக்கடலை, ஈஸ்ட், கோதுமையின் முளை	மாமிசம், மீன், முட்டை, கோழி, பன்றி, பால், சீஸ், தானியங்கள், பயறு வகைகள், பீன்ஸ் வகைகள், முருங்கை இலை, வெந்தய இலை, பலாக்கொட்டை, காலிஃப்ளவர், எண்ணெய் வித்துக்கள், உலர் பருப்புகள், முருங்கை, நூல்கோல்
சிறந்த அளவு (GOOD)	ஈஸ்ட், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, ஈரல், பயறு வகைகள், நிலக்கடலை, என் பசலை, புதினா, வெண்டைக்காய்	முட்டையின் மஞ்சள் கரு, மாமிசம், சீஸ், ஒரு சில மீன் வகைகள்	பயறுகள், பருப்பு வகைகள், உலர் பழங்கள்	முட்டை, முழு தானியங்கள், பயறுகள், சீரகம், வெந்தயம், தனியா, பூண்டு, கசகசா, தேங்காய், கேரட்	மக்காச் சோளம், பச்சைப் பட்டாணி, புதினா, கொத்தமல்லி, பாகற்காய்
சமாரான அளவு (FAIR)	கறிவேப்பிலை, வெந்தய இலை, முழுத் தானியங்கள், உலர் பருப்புகள், சேப்பங் கிழங்கு, பீட்ரூட், பீட்ரூட் இலை, முட்டைக் கோஸ், காலிஃப்ளவர்	பால், பால் பொருட்கள், கேரட், கோஸ், வாழை, ஆரஞ்சு, தக்காளி, வெண்டை, பட்டாணி, மக்காச் சோளம், தேங்காய், பசலை.	பால், மாமிசம், முழு தானியங்கள்	சேப்பங் கிழங்கு, உலர் பழங்கள், காளான், புளி, முருங்கை, பீன்ஸ், விளாம் பழம்	பழங்கள், காய்கறிகள், உருளை, பீட்ரூட், பசலைக் கீரை

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05 * Registered as a Newspaper in Srilanka